

Annika Lakaniemi ja Neea Takaluoma

Rauhootu ny!

Lasten rauhoittumistaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kehittämistehtävä

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot 60 op



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kehittämistehtävän tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot 60 op

Suuntautumisvaihtoehto: Varhaiskasvatus

Tekijä: Annika Lakaniemi ja Neea Takaluoma

Työn nimi: Rauhoitu ny! Lasten rauhoittumistaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Ohjaaja: Pia-Christine Sainio

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 33

Liitteiden lukumäärä: 1

Tänä päivänä varhaiskasvatuksessa yleinen levottomuus lasten keskuudessa on hyvin tavallista. Rauhoittumistaitojen merkitys on noussut esille lapsiryhmissä. Työmme ensisijaisena tavoitteena oli kerätä harjoitusideoita sisältävä vinkkivihkonen rauhoittumistaitojen tueksi varhaiskasvatukseen. Vinkkejä keräsimme ajankohtaisista kirjoista ja verkosta. Vinkkejä kerätessämme yritimme löytää sellaisia harjoituksia, jotka olisivat toteutettavissa helposti eivätkä vaatisi etukäteen suuria valmisteluja tai materiaaleja. Yritimme löytää sellaisia harjoituksia, jotka olisivat lapsille mielekkäitä ja joista he kiinnostuisivat. Vinkkivihko on työmme liitteenä.

Halusimme avata itsesäätelyn käsitettä ja itsesäätelyn merkitystä lapsen kehitykselle, kertoa tunneälyteoriasta sekä käydä läpi tunnetaitojen harjoittelun eri vaiheita. Pidimme näitä asioita tärkeänä teoriapohjana rauhoittumistaitojen merkityksen ymmärtämisessä. Lisäksi halusimme nostaa esiin aikuisen tärkeää roolia rauhoittumistaitojen tukijana.

Tunteiden säätelyyn ei ole oikotietä vaan se vaatii pitkäjänteistä ja tavoitteellista harjoittelua. Lapsen on tärkeä oppia tunnistamaan ja nimeämään tunteensa sekä tiedostamaan tunteen sen hetkinen voimakkuus. Yhdessä aikuisen kanssa etsitään keinoja käsitellä tunteita hyväksyttävällä tavalla. Rauhoittumisen taitoja voidaan harjoitella varhaiskasvatuksessa erilaisten ryhmäharjoitusten avulla ja rauhoittumisen hetkiä olisi hyvä tietoisesti järjestää jokaiseen päivään tavallisen toiminnan oheen. Ympäristöllä ja aikuisen omalla rauhoittumisen taidolla on suuri merkitys lapsen rauhoittumistaitojen kehittymiselle.

Avainsanat: itsesäätely, rauhoittumistaidot, tunnetaidot, varhaiskasvatus

SISÄLTÖ

Kehittämistehtävän tiivistelmä	1
SISÄLTÖ	2
1 JOHDANTO	4
2 ITSESÄÄTELYN JA TUNTEIDEN ILMENEMINEN JA MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE.....	6
2.1 Itsesäätelyn tärkeys ja kehittyminen.....	6
2.2 Tunneälyteoria	8
2.3 Tunteiden tunteminen ja merkitys	9
2.4 Tunnetaidot	10
3 RAUHOITTUMISTAITOJEN HARJOITTELU VARHAISKASVATUKSESSA	11
3.1 Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen	12
3.2 Tunteen säateleminen.....	13
3.3 Ongelmanratkaisu ja tunteen sietäminen	14
4 KASVATTAJAN ROOLI LASTEN RAUHOITTUMISTAITOJEN TUKIJANA	15
4.1 Temperamentin huomioiminen.....	15
4.2 Sanattoman viestinnän merkitys	16
4.3 Kasvattajan rooli.....	16
4.4 Kasvattajan omat rauhoittumistaidot	18
5 RAUHOITTUMISTA TUKEVIA KEINOJA JA MENETELMIÄ VARHAISKASVATUKSESSA	20
5.1 Ympäristön ja toiminnan suunnittelun merkitys rauhoittumistaitojen tukemisessa	20
5.2 Tietoa erilaisista rauhoittumiskeinoista.....	21
5.2.1 Aistiharjoituksia.....	21
5.2.2 Kehollisia harjoituksia	22
5.2.3 Mielikuvaharjoituksia.....	23
5.2.4 Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoituksia	23

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	25
LÄHTEET.....	29

1 JOHDANTO

Viime vuosina on noussut esiin kasvavana teemana niin aikuisten kuin lastenkin parissa rauhoittumistaitojen merkitys. Kiireellinen arki, yhteiskunnan vaatimukset ja jatkuva tavoitteellisuus aiheuttavat tutkimusten mukaan esimerkiksi stressiä jo varhaislapsuudesta lähtien. Vanhemman pitkittynyt stressi puolestaan voi vaikuttaa muun muassa lapsen itsesäätelykyvyn sekä tunne-elämän kehitykseen (Pelo 2018). Lasten ja nuorten lisääntynyt levottomuus sekä itsekontrollin ja tunteiden säätelyn heikentyminen ovat lisänneet huolta varhaiskasvatus- ja koulujärjestelmään kuuluvan henkilöstön keskuudessa. Viimeisten vuosien aikana myös pienten lasten itsesäätelytaitoihin liittyvät tutkimukset ovat lisääntyneet valtavasti. (Veijalainen 2020b.)

Li Andersson (2020) kirjoitti kolumnissaan, että julkisessa keskustelussa on vahvasti noussut esille varhaisiin vuosiin panostamisen merkitys ja että varhaiskasvatus on tärkeä ja hyödyllinen yhteiskunnallinen investointi. Andersonin mukaan etenkin vaikeimmista kotioloista tulevat lapset hyötyvät laadukkaasta varhaiskasvatuksesta ja varhainen panostaminen lasten leikin ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen hyödyttää eniten niitä lapsia, joiden kodeissa ei kyetä tukemaan oppimista riittävän vahvasti.

Oma kokemuksemme varhaiskasvatuksesta sekä kollegojen kanssa käydyt keskustelut ovat osoittaneet tarpeelliseksi rauhoittumistaitojen opettelun varhaiskasvatuksen lapsiryhmissä. Tätä käsitystämme vahvisti myös yhden Lapuan kaupungin varhaiskasvatuksen erityisopettajan kanssa käyty keskustelu kehittämistehtävämme mahdollisista aiheista. Kasvattajilla olisi hyvä olla tietoa menetelmistä, joita voi käyttää rauhoittumiseen. Varhaiskasvatuksessa arki on usein hektistä erilaisten siirtymätilanteiden vuoksi ja tarvetta rauhoittumishetkille voi tulla useita kertoja päivässä.

Kehittämistehtävän tavoitteeksi nousi rauhoittumistaitoihin liittyvän tiedon ja teorian koostaminen sekä rauhoittumistaitoihin liittyvän helppokäyttöisen vinkkivihon kokoaminen varhaiskasvattajien käyttöön omissa yksiköissämme. Rauhoittumistaidoilla voidaan vähentää ja helpottaa erilaisista stressitilanteista syntynyttä virittäytynyttä tilaa ja taitoja opettelemalla pystytään tukemaan sekä

auttamaan niin lapsia kuin aikuisiakin tunnistamaan tilanne ja rauhoittumaan arjen kiireessä. Rauhoittumistaitojen harjoittelussa keskeistä on omien tunteiden ja tarpeiden tiedostaminen ja tunnistaminen.

Tässä työssä luomme katsauksen tunteiden merkitykseen sekä tunnetaitojen harjoitteluun. Tuomme esille kasvattajan tärkeää roolia rauhoittumistaitojen tukijana sekä esittelemme rauhoittumista tukevia keinoja ja menetelmiä. Kehittämistehtävän lopussa pohdimme rauhoittumistaitojen merkitystä suhteessa varhaiskasvatuksen tavoitteisiin ja rauhoittumisen tärkeyttä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

Kehittämistehtävän menetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta, jonka avulla voidaan käsiteltävästä aiheesta saada laaja käsitys erilaisia kirjallisia lähteitä käyttämällä. Kirjallisuuskatsauksen menetelmällä voidaan kartoittaa joltakin tietyltä alueelta olemassa olevaa tietoa hakemalla vastausta tutkimusongelmaan tai muuhun kysymykseen. Kirjallisuuden valinnassa ei ole käytetty tiukkaa seulaa, jolloin laajan aineiston ja monipuolisten tarkastelunäkökulmien käyttö on mahdollista. Kirjallisuuskatsauksessa käydään tarkasteltavasta ilmiöstä oleva tieto analyttisesti läpi. (Jamk [viitattu 25.10.2020], Ikonen, Isojärvi & Malmivaara 2009, 3209 mukaan; Salminen 2011, 6-7.) Kirjallisuuskatsauksessa hyödynsimme aikaisempia aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja julkaisuja, verkkoartikkeleita ja -webinaareja sekä dokumentoituja ja kokeiltuja menetelmiä tunne-, tietoisuus- ja rauhoittumistaitoihin liittyen.

Tähän kehittämistehtävän raporttiin sekä koottavaan vinkkivihkoseen valitsimme kirjallisuuskatsauksesta esiin tullutta aineistoa sekä hyväksi koettuja rauhoittumistaitoihin liittyviä helppokäyttöisiä materiaaleja, kirjavinkkejä sekä linkkejä.

2 ITSESÄÄTELYN JA TUNTEIDEN ILMENEMINEN JA MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE

Jouni Veijalainen (2020b) kuvaa itsesäätelyn olevan tilannekohtaisiin tekijöihin sekä lapsen fyysisiin ja psyykkisiin voimavaroihin sidoksissa oleva taito, jota harjoitellaan elämän aikana. Hänen mukaansa lapsen itsesäätelyä kuormittavat haasteet, joita perheeseen kohdistuu eri elämäntilanteissa ja myös levolla ja ravinnolla on merkitystä itsesäätelyn toimimiselle. Veijalainen jaottelee itsesäätelyn emotionaaliseen ja kognitiiviseen itsesäätelyyn. Emotionaalinen itsesäätely tarkoittaa ihmisen joko tietoista tai tiedostamatonta taitoa, kykyä tai strategiaa emotionaalisten kokemusten tai ilmaisujen muokkaamiseksi, estämiseksi tai kasvattamiseksi (Calkins & Leerkes, 2011, 355-373, Veijalaisen 2020a, 18 mukaan). Kognitiivinen itsesäätely puolestaan on kognitiivisten prosessien, kuten ajattelun tai toiminnanohjauksen, tietoista suunnittelua, valvomista tai säätelemistä joustavan työmuistin, tarkkaavaisuuden ja toiminnan ehkäisyn mahdollistamiseksi (Pintrich 2000, 451-502, Veijalaisen 2020a, 18 mukaan). Itsesäätely ei ole pelkästään psyykkinen järjestelmä, jota lapsi käyttää itsensä hillitsemiseksi tai estämiseksi. Itsesäätelyn avulla lapsen emotionaaliset ja kognitiiviset toiminnot voivat kohota yksilön tai ympäristön asettamalle tasolle. Näin käy esimerkiksi silloin, kun tilannekohtaisista vastoinikäymisistä huolimatta lapsi onnistuu herättämään itsessään tunnetiloja. (Veijalainen 2020b.)

2.1 Itsesäätelyn tärkeys ja kehittyminen

Vauva sietää aluksi voimakkaita tunnetiloja vain vähän ja hän tarvitsee aikuisen apua tunteidensa tyynnyttämisessä sekä lohduttamisessa. Hoivaajan auttaessa lasta selviytymään tunnekuohuistaan uskaltaa lapsi vastaisuudessakin tuoda tunteitaan osaksi vuorovaikutusta. Jos lapsen on selvittävä stressistään omin avuin, opettaa se hänet tukahduttamaan tunteiden ilmaisemisen. (Sinkkonen 2004.) Kiintymyssuhteen laatu määrittyy lapsen saaman hoivan, huolenpidon ja varhaisen vuorovaikutuksen kokonaisuudesta. Lapsen erillisen minätunteen kehitykselle ja persoonallisuudelle luovat pohjan luottamus ja turvallisuudentunne, joka syntyy turvallisessa kiintymyssuhteessa. Turvallinen kiintymyssuhde luo lapselle kivijalan

myös tunnetaitojen opettelussa. (Bowlby 1982, 664-678, Laakson 2011, 66 mukaan.)

Sainio, Sajaniemi ja Pajulahti (2020, 27) määrittelevät itsesäätelyn lasten kehittyväksi taidoksi malttaa mieltään ja jarruttaa toimintaansa sellaisissa tilanteissa, joissa käynnistyy tarve välittömälle toiminnalle. Itsesäätelyä voidaan pitää lapsen elämässä niin sanottuna supertaitona, joka vaikuttaa kaiken oppimisen ja kehityksen taustalla. Sen tärkeyden voi huomata, kun lapsen keskittyminen herpaantuu, tunnekaappaus saa vallan ja hän käyttäytyy rauhattomasti. Vasta kehityksessä olevien itsesäätelytaitojen takia käyttäytyminen muuttuu uhmakkaaksi, levottomaksi, aggressiiviseksi, ahdistuneeksi, itkuseksi tai vetäytyväksi. Itsesäätelyn pulmat vaikuttavat kaverisuhteiden ylläpitämiseen ja leikin sujumiseen sekä häiritsevät tarkkaavuutta, ohjeiden seuraamista ja keskittymistä. Itsesäätelyssä nivoutuvat yhteen niin tiedollinen ja taidollinen oppiminen kuin myös sosiaalinen oppiminen. Itsesäätelytaitoja on harjoiteltava, sillä säätelyn vaikeudet eivät häviä itsestään eikä niistä kasva irti iän myötä. (Sainio ym. 2020, 23-24.)

Itsesäätelytaitojen kehitykseen vaikuttaa biologinen perusta, kognitiiviset taidot sekä vuorovaikutuksen laatu ympäristössä, jossa lapsi kasvaa ja kehittyy. Kun arvioidaan itsesäätelytaitojen kehitystä, on huomioitava lapsen temperamentti, yleinen kehitys sekä elämäntilanne ja tilannetekijät. Itsesäätelytaidot kehittyvät yksilöllisesti, toisilla hitaammin kuin toisilla. Lapsella voi olla neuropsykiatrisia haasteita. Näihin liittyy usein muun muassa käytöksen ja oppimisen haasteita, mielialan vaihtelua, aistiherkkyyttä sekä ahdistus- tai pakko-oireisuutta. Perhetilanne voi olla sellainen, että lapsi ei ole joutunut harjoittelemaan itsesäätelytaitojaan. Kielelliset haasteet vaikuttavat myös suoraan sosiaalisiin taitoihin, esimerkiksi kaveritaitoihin. Oman toiminnan ohjauksen pulmat voivat olla myös itsesäätelytaitojen kehittymisen taustalla. Itsesäätelytaitoja opeteltaessa on tärkeää aikuisen (tai aikuisten) johdonmukainen käytös niin varhaiskasvatuksessa kuin kotona. (Aro 2011, 20-21; Laakso 2011, 60-61; Merikoski & Pihlaja 2018, 197; Määttä & Aro 2011, 42.)

2.2 Tunneälyteoria

Tunneälyllä tarkoitetaan näkökulmaa siitä, että älykkyys on sen kognitiivisten osa-alueiden eli muistin ja ongelmanratkaisukyvyn sekä älykkyysosamäärän lisäksi muutakin. Sosiaalinen älykkyys puolestaan pitää sisällään oikeanlaisen reagoinnin toisten ihmisten eri tunnetiloihin sekä tietoisuuden toisten ihmisten tunteista. Sosiaalinen älykkyys ja tunneäly nähdään usein yhtenä kokonaisuutena. (Larmila 2019.)

Daniel Golemanin tunneälyteoria pitää sisällään neljä peruselementtiä. Näitä ovat

1. Itsetietoisuus, joka on kyky ymmärtää omia tunteitamme. Tämän kyvyn taustalla vaikuttaa yhteys sisimpään olemukseemme ja arvoihimme.
2. Motivaatio ja kyky suuntautua kohti tavoitteitamme, pettymyksistä palautuminen ja stressin hallinta.
3. Empatia ja sosiaalinen tietoisuus.
4. Vuorovaikutuskykymme ja kommunikointi toisten ihmisten kanssa. Positiivisten ja kunnioittavien yhteyksien luominen toisiin ihmisiin sekä yhteisten sopimusten aikaan saaminen.

Nämä neljä aluetta pitäisi nähdä yhtenä kokonaisuutena. (MielenIhmeet 2018.)

Teorian mukaan ihminen voi kehittää itseään kaikilla näillä osa-alueilla. Stimuloimalla, jatkuvan harjaantumisen sekä systemaattisen oppimisen avulla voidaan saada aikaan muutoksia. Goleman on huomionnut tietoisuuden kehittämisen myös lasten kasvatuksessa. On tärkeä tunnistaa tekojemme taakse kätkeytyvät tunteet. Tunnesanastomme olisi hyvä olla laaja ja meillä tulisi olla ymmärrys siitä, että joskus voi tuntea samanaikaisesti moniakin eri tunteita. Käyttäytymisen hallinta edellyttää ajatuksien hallintaa. Meidän tulee miettiä syitä toisten käyttäytymiseen voidaksemme ymmärtää heidän tuntemuksiaan ja näkökulmiaan. Tunteita tulee ilmaista itsevarmuudella. Meidän kannattaa motivoida itseämme tavoittelemaan meidät onnelliseksi tekeviä asioita. Myös sosiaalisten taitojen kehittäminen on tärkeää. Älykkyys on kokonaisuus, ei pelkästään älykkyysosamäärä. Menestyminen pitää sisällään älykkyuden kokonaisuuden eli yksilön kyvyn luoda yhteyksiä toisiin ja tasapainon löytämistä elämässä.

Onnellisuus, täyttymyksen tunne, vapaus ja omien kykyjen tunnistaminen ovat menestyvän ihmisen tunnusmerkkejä. (Mielenlhmeet 2018.)

2.3 Tunteiden tunteminen ja merkitys

Tunteet koetaan fysiologisina muutoksina ja kehon tuntemuksina, joita voivat olla muun muassa pulssin kiihtyminen, hengityksen nopeutuminen tai pupillien laajentuminen. Aistimme tunteet kehossamme, kuulemme mielessämme ajatuksina ja näytämme kehonkieleemme, kasvonilmeiden, äänenpainomme tai käyttäytymisemme kautta ulospäin. Tunne voi tuntua jopa fyysisenä kipuna, jos epämiellyttävä tunne on liian voimakas. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12-16.)

Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita, jotka nousevat meissä nopeasti. Tunteiden tehtävä on suojata meitä ja viestiä kehomme kautta tarpeistamme. Tällaisia tarpeita ovat muun muassa tarve tulla kuulluksi tai läheisyyden ja turvan tarve. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.) Esimerkiksi kokiessamme turvattomuuden tunnetta turvallisuuden tunne tai tarve aktivoituu ja koemme tunteena pelkoa, joka ohjaa hakeutumaan turvaan. (Pöyhönen & Livingston 2020.)

Tunteet tekevät elämästämme mielenkiintoisen ja opettavat meille uutta itsestämme (Kokkonen 2017, 11). Tunteet kuuluvat tärkeänä osana kokemuksiimme ja tunteita syntyy koko ajan. Osan niistä tiedostamme, mutta emme kaikkia. Usein tunteet pelottavat, sillä emme tiedä mitä tunnemme, mitä tunteille pitäisi tehdä tai miten suhtautua niihin. Tämän vuoksi saatamme suhtautua tunteisiin joko yli- tai alireagoimalla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 11.)

Kokkonen (2017, 11.) määrittelee yhdeksi tärkeimmäksi ja vanhimmaksiksi tunteiden tehtäväksi arkisten tekemistemme tärkeysjärjestykseen laittamisen. Tämä tarkoittaa sitä, että tunteet ohjaavat meidät sellaisten asioiden pariin, jotka ovat hyvinvointimme kannalta tärkeitä. Esimerkkejä tästä ovat kivojen ihmisten, harrastusten tai mieluisten työtehtävien sekä innostaviin tilanteisiin tai rentouttaviin paikkoihin hakeutuminen. Toisaalta tunteet, kuten pelko, voivat saada meidät välttelemään tai ottamaan etäisyyttä asioihin, jotka ovat jollakin tapaa vahingollisia hyvinvoinnillemme ja siten varjelevat meitä. (Kokkonen 2017, 11.)

2.4 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tiedostaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Nämä taidot ovat perustana hyvälle mielenterveydelle sekä itsetuntemukselle. Omien tunteiden ymmärtäminen ja näkeminen auttavat hahmottamaan myös toisten tunteita, mikä on oleellista vuorovaikutustilanteissa toimimisessa. (YTHS [viitattu 27.10.2020].)

Tunnetaitojen kehittämisessä olennaista on tunteen kohtaaminen. Tunteet pyrkivät ohjaamaan havaintojamme ja auttavat meitä käyttäytymään asianmukaisesti eri tilanteissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.) Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä. Tunteille on hyvä antaa tilaa ja puhua niistä. Tärkeää on myös oppia käsittelemään tunteita. (Pöyhönen & Livingston 2020.) Opettelemme koko elämämme ajan tunteiden sanoittamista sekä niiden ilmaisemista ja säätelyä (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12).

3 RAUHOITTUMISTAITOJEN HARJOITTELU VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Laissa määritellään varhaiskasvatuksen toimintamuodoiksi päiväkodissa järjestettävä päiväkotitoiminta, perhepäiväkodissa järjestettävä perhepäivähoito ja toimintaan soveltuvassa paikassa järjestettävä avoin varhaiskasvatustoiminta. Laissa sanotaan, että varhaiskasvatusta voivat saada lapset, jotka eivät vielä ole oppivelvollisuusikäisiä sekä erityisten olosuhteiden niin vaatiessa myös sitä vanhemmat lapset.

Rauhoittumistaito on ylivirtautumiselta ja liialliselta kuormittumiselta suojaava tervetaito. Rauhoittumistaitoihin kuuluu itsensä rauhoittaminen sekä arjen tuottamien mielitekojen ja impulssien hillitseminen. (Neuvokas perhe 2020.) Varhaiskasvatusikäisen lapsen rauhoittumistaidot kehittyvät nopeasti, jos lapselle annetaan mahdollisuus harjoitteluun ja autetaan häntä löytämään mielekkäitä keinoja rauhoittumiseen. Näitä taitoja voidaan siis opettaa ja oppia harjoittelemalla. Pystyäkseen rauhoittamaan itsensä lapsi tarvitsee aikuisen sensitiivistä kanssasäätelyä ja kehitystasolleen sopivat tavoitteet ja odotukset. Ulkoisen säätelyn tuella lapsi oppii pikkuhiljaa itse rauhoittamaan itseään. Jos näitä taitoja ei harjoitella eikä opetella ne eivät myöskään kehity. Rauhoittumistaidot ovat osa sosiaalista menestymistä, oppimista, terveyttä ja hyvinvointia. (Sainio ym. 2020, 24.)

Lapsi oppii monia asioita vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Samalla lailla opitaan tunnetaitoja. Tunnetaitoja harjoitellaan arjen kohtaamisissa. Kaikenlaisten tunteiden kokeminen on todella tärkeää. Tunne kertoo omista tarpeista ja jos tunteen tukahduttaa, tarpeet eivät tule kuuluviin. Tunteen hyväksyminen, oli se sitten oma tai lapsen tunne, on todella tärkeää. Tämä ei ole aina helppoa, riippuen siitä, miten omiin tunteisiin on suhtauduttu aikaisemmin. Vanhempi voi esimerkiksi pelätä, että lapsen pettymyksestä, suuttumisesta tai mielensä pahoittamisesta seuraa iso konflikti ja voi kokea helpommaksi vältellä

tällaisia tilanteita. Tämä on ymmärrettävää, vaikka tunnetaitojen kehittymisen kannalta tämä ei ole paras tapa toimia. (Pöyhönen & Livingston 2020.)

3.1 Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen

Tunteen tunnistaminen on taito, jonka päälle rakentuvat muut tunnetaidot. Tunteen tunnistaminen tapahtuu siinä hetkessä, kun tunne virittyy tunnistettavalle tasolle kehossamme. Ennen tätä ovat aivot jo ehtineet analysoimaan tilanteen, herättäneet meissä eloon tunteen ja kehossamme on tapahtunut monia fysiologisia asioita. Riittävä tietoisuus itsestä on tunteen tunnistamisen taidon kivijalka, sillä tunnistaminen vaatii havainnointia kehollisista aistimuksista. Tunteiden ilmaisemista itselle ja toisille auttaa tunteiden nimeämisen taito. Tunne voi tuntua outona olona kehossamme, mutta emme osaa aina nimetä tunnettamme. Jo tämä havainto on tärkeä ja vie eteenpäin. Minussa tapahtuu jotain, vaikka vielä en ymmärrä mitä se on. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.)

Tutkitusti mieltä ja tunnekuohua rauhoittaa jo pelkästään tunteen nimeäminen. Opettelemalla uusia sanoja ja käyttämällä niitä arjen tilanteissa tietoisesti voi kartuttaa omaa tunnesanastoa ja opettaa sanojen käyttöä myös lapselle. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 38.) Tämän pitäisi olla mahdollisimman luontevaa. Nimeäminen kannattaa aloittaa perustunteista: ilo, viha, suru, hämmästyks, inho ja pelko. Ne ovat lapsille kaikista yleisimpiä tunteita, koska ne ovat perustunteita ja muut tunteet ovat niiden yhdistelmiä. Niitä voi keskittyä käyttämään päivittäin arjessa. Myös leikin avulla voi opetella tunnesanoja tuomalla leikkiin tietoisesti mukaan tunnetasoa. Esimerkiksi ”Nyt nallelle tuli tosi surullinen olo”. Jo hyvin pienikin lapsi pystyy tunnistamaan tunteita tunnekorttien avulla. Lapsi pystyy näyttämään korttien avulla esimerkiksi miltä minusta tuntui tänään, kun leikin kaverin kanssa leikkipuistossa? Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu? (Pöyhönen & Livingston 2020.) (ks. Liite 1, 19-20.)

Lapsella tunnetaitojen kehittymättömyys eli tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen ja säätelemisen vaikeus näkyy siinä, miten hän tulee toimeen ikätovereidensa kanssa, leikeissä ja ristiriitatilanteissa. Itsensä ilmaiseminen tai tilanteen näkeminen toisen näkökulmasta voi olla lapselle vaikeaa. Lapsi on vasta aloittanut matkansa

tunnetaitojen harjoitteluun. Aikuisen malli, tuki, ohjaus ja kärsivällisyys ovat tärkeässä roolissa tunnetaitojen oppimisessa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.)

3.2 Tunteen sääteleminen

Aikuisesta saattaa joskus tuntua, että on hankala sallia kaikkia lapsen tunteita. On tärkeää tunnistaa ero siinä, että tunteet ovat eri asia kuin se, että miten käyttäytyy. Tunteen sääteleminen siis tarkoittaa tunteen voimakkuuden säätelyä. Heräävä tunne on tärkeää sallia, mutta itse voi vaikuttaa siihen, kuinka voimakas tunne on ja miten kauan se kestää. Kaikki tunteet menevät ohi aina ajallaan. (Pöyhönen & Livingston 2020.)

Lapsi tarkkailee aikuisen reagoitua tunteita herättävissä tilanteissa. Kun aikuinen on tilanteissa riittävän rauhallinen, lapsikin pystyy rauhoittumaan. Aikuisen tehtävä on siis olla lapselle aputunnesäätelijä. Yhdessä lapsen kanssa voi etsiä juuri hänelle sopivia tunnesäätelykeinoja. (Pöyhönen & Livingston 2020.) Lapsen tunteita jaetaan ja vahvistetaan. Validointi tarkoittaa lapsen tunteiden myötätuntoista oikeaksi vahvistamista. Aluksi lapsen tunne voi voimistua, mutta se menee kuitenkin nopeammin ohi. Negatiivisten tunteiden jakaminen on yhtä tärkeää kuin positiivisten tunteiden jakaminen. Lasta autetaan tarvittaessa rauhoittumaan. Kaikki mahdollinen huomio kohdistetaan toimivaan ja hyvään käytökseen. Lapsia kannattaa kehua mahdollisimman paljon. Kehun pitäisi olla kuitenkin aito. Tärkeää olisi, että mahdollisimman vähän huomiota kohdistetaan kielteiseen käytökseen. (Riihonen 2020.)

Tunteen säätelyssä voi apuna käyttää esimerkiksi tunnelämpömittaria (ks. Liite 1, 17.), joka on monelle lapselle aika innovatiivinen tapa hahmottaa tunteen voimakkuutta. Mittaria voi käyttää periaatteessa minkä tunteen kohdalla tahansa, mutta parhaiten se toimii kielteisten tunteiden: vihan, pettymyksen, turhautumisen tai ahdistuksen tunteiden kanssa. Ajatus on se, että tunteen ollessa lämpömittarin vihreällä alueella tunne on lievä ja mitä korkeammalle mittari nousee, sitä voimakkaampi tunne on. Punainen kohta eli mittarin yläosa on kohta, milloin menetetään hallinta omasta käytöksestä, koska aivot eivät enää toimi samalla tavalla. Aivot ikään kuin menevät pois päältä ja silloin ihminen toimii eikä ajattele.

Sekä lasten että aikuisten tavoite on oppia säätelemään tunteitaan niin, että mittari olisi vihreällä ja keltaisella alueella. (Pöyhönen & Livingston 2020.)

3.3 Ongelmanratkaisu ja tunteen sietäminen

Ongelmanratkaisu tyydyttää sen tarpeen, mikä tunteen takana on. Joskus ratkaisu voi olla hyvin yksinkertainenkin: esimerkiksi se, että joku on vierellä ajattelemassa sitä tunnetta. Kaikkia tilanteita ei aina tarvitse tietyllä tavalla ratkaista, mutta ajatuksena on löytää mikä lapsen tarve on ja mistä tämä tunne herää. Kun aloitetaan lapsen kanssa asiaa harjoittelemaan, on tosi tärkeää olla riittävän rauhallinen, koska lapsen ollessa voimakkaan tunteen vallassa hän ei mitenkään pysty ratkaisemaan tilannetta mukavalla tavalla. (Pöyhönen & Livingston 2020.)

Vaikein tunnetaito on tunteen sietäminen. Tunteet voivat olla hyvin epämukavia siedettäviä, joten monet ihmiset ovat tiedostamattaan opetelleet kieltämään tunteensa tunteet. Tunteen tunnistaminen, tunteeseen myöntyminen sekä itseä kohtaan koettu myötätunto edistävät tunteen sietämistä. Tunteen sietämiseen tarvitaan tahdonvoimaa voidaksemme reagoimatta havainnoida tunteen herättämiä impulsseja. Sietämiseen tarvitaan myös kärsivällisyyttä pystyäksemme negatiivisten kokemusten jälkeen vakuuttamaan mielellemme, että on turvallista tuntea. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 39.) Useimmat lapset oppivat kiukun siedon taitoja. Kiukku auttaa lasta puolustamaan itseään. Tavalliset kiukkutilanteet arjessa ovat lapselle kiukun siedon harjoittelutilanteita. Osa ihmisistä kiukustuu, turhautuu tai hermostuu helpommin kuin toiset. Sellaiset lapset, jotka kiukustuvat helposti ovat hyvin usein niin sanottuja ilmapuntarilapsia, jotka vaistoavat ympäristön ilmapiirin hyvin herkästi. Tämä on vahvuus ja haavoittuvuustekijä. (Riihonen 2020.)

4 KASVATTAJAN ROOLI LASTEN RAUHOITTUMISTAITOJEN TUKIJANA

Motivaatio on itsesäätelyssä keskeinen tekijä, joka määrittää kuinka hyvin pystymme säätelemään tunteitamme ja käyttäytymistämme. Motivaatio vaikuttaa siihen, miten pyrimme kohti tavoitetta. Tällä taas on suora yhteys hyvinvointiimme, sillä tavoitteet saavutettuumme koemme onnistumisen kokemuksen ja nämä onnistumisen kokemukset vaikuttavat myönteisesti itsetuntoomme. (Positive Psychology.com. [viitattu 3.10.2020].)

Voimakkaiden negatiivisten tunteiden kanssa kamppailevilla lapsilla on vaarana, että he jäävät tunteidensa vangeiksi ja käyttäytyvät impulsiivisesti. He voivat joutua toistuviin konflikteihin muiden kanssa. Riski konflikteihin kasvaa, jos lapsi on kykenemätön säätelemään negatiivisia tunteitaan. Tunnekkyyttäytymistään hyvin säätelevät lapset ovat taitavia myös sosiaalisessa kanssakäymisessä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on opettaa lapsia hallitsemaan omat negatiiviset tunteensa sekä kehittää lasten rauhoittumistaitoja. Keskeisessä roolissa näiden taitojen opettamisessa ja oppimisessa ovat vertaisryhmä ja kasvattajat. (Repo 2015, 26.)

4.1 Temperamentin huomioiminen

Temperamentti vaikuttaa lapsen tapaan viestiä halusta, tarpeista ja toiveista. Vaikka lasten tarpeet ovat pohjimmiltaan samanlaisia, on toisia helpompi ymmärtää kuin toisia. Silti jokainen lapsi odottaa tulevansa nähdyksi ja kuulluksi ja on siihen myös oikeutettu. Temperamenttierot vaikuttavat siihen, miten helppoa tai vaikeaa lapsen on oppia rauhoittumistaitoja. Toisilla lapsilla on temperamenttinsa puolesta jo enemmän valmiuksia malttaa mieltään ja säädellä tunnetilojaan. Kaikki temperamentit ovat yhtä arvokkaita eikä ole olemassa hyviä tai huonoja piirteitä. Temperamentti määrittää sen, millä tavalla lapsi suuntautuu ulkomaailmaan sekä mikä on hänen tapansa toimia. Lapsen käyttäytyminen ja sen sääteleminen muovautuvat syntymästä saakka vastavuoroisessa ja dynaamisessa vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Lapsen toimintavalmiuksien ja

ympäristön epäsopivuus tai yhteensopivuus määrittelee rauhoittumistaidon kehitystä enemmän kuin lapsen temperamentti. (Sainio ym. 2020, 86-87.)

Kasvattajan tietoisuus erilaisista temperamenteista on apuna kasvatustyössä sekä kasvattajan käsitellessä omia tunteitaan. Myös yhteistyötä työyhteisössä ja lasten vanhempien kanssa helpottaa tietämys temperamenttipiirteistä. (Ahonen 2018, 87.) Myös kasvattajan ajatuksilla on merkitystä. Jos ajattelee, että tämä lapsi on aina levoton, silloin myös huomaa helpommin hetket, joissa lapsi käyttäytyy levottomasti ja helposti sivuuttaa toisenlaista käytöstä ilmentävät tilanteet. (Kärkkäinen 2017, 25.)

4.2 Sanattoman viestinnän merkitys

Vuorovaikutustilanteissa on tärkeä muistaa, että sanattomat viestit ovat oleellinen osa kokonaisviestiä. Pienen lapsen viestintä on suureksi osaksi kehollista, joten hän ymmärtää myös muiden viesteistä tätä sanatonta, kehollista viestintää. Tämän vuoksi erityisesti lasten kanssa kehonkielellä on vuorovaikutuksessa tärkeä merkitys. Jos aikuiselta puuttuu rauhoittumisen taito, saattaa rauhattomuus, kireys ja tunnekuohut välittyä sanattoman viestinnän kautta: äänenpainoina, ilmeinä, eleinä ja asennoissa. Ammattikasvattajalle olisikin tärkeää kiinnittää huomiota omiin rauhoittumisen taitoihin ja kehittää niitä. Nämä taidot toimivat työvälineenä omien tunnekuohujen käsittelyssä silloin, kun siihen on tarvetta. (Haapsalo, Kauppila, Kirkkopelto, Nousiainen, Repo 2020, 36.) Lapsi voi kokea turvattomuuden tunnetta kiihtyneen aikuisen seurassa ja sen takia myös aikuisen rauhoittumisen taidot ovat oleellisia niin aikuisen omalle hyvinvoinnille kuin lasten hyvinvoinnille (Haapsalo ym. 2020, 82).

4.3 Kasvattajan rooli

Kasvattajan rooli on toimia ryhmässä turvallisena kehyksenä sekä mallina. On tärkeää, ettei lapsi joudu vastaanottamaan kasvattajan ristiriitaisia viestejä, joissa viestitään sekä rauhallisuutta että vihaisuutta. Maltin menettäminen yhden lapsen kanssa luo turvattomuutta koko ryhmän lapsille. Rauhoittumistaitojen

kehittämisessä on tärkeää omien tunteiden ja tarpeiden tiedostaminen ja tunnistaminen. Lähipiiri ja työyhteisö toimivat tässä tärkeänä tukena ja keskusteluapuna. Kun hankalat tilanteet tunnistaa, niihin voi avoimesti pyytää toimintatapojen muutosta työyhteisöltä tilanteen helpottamiseksi. (Haapsalo ym. 2020, 36.)

Lapsen kuunteleminen ja ymmärtäminen ei tarkoita samaa kuin tehdä siten mitä lapsi haluaa. Kasvattajan tehtävä on asettaa lapselle rajat ja opettaa taitoja, joilla tässä maailmassa pärjää. Kasvattaja on ymmärtävän kuuntelijan lisäksi selkeiden ja turvallisten rajojen asettaja sekä sopivaan käyttäytymiseen ohjaaja. Rauhallisena pysyminen ei tarkoita sitä, että ei saisi kokea tunteitaan aidosti. Tunteiden säätely ei ole sama asia kuin tunteiden piilottaminen tai epäaitous. Säätely tarkoittaa taitoa käsitellä tunteita ilman tarvetta purkaa niitä toisiin ihmisiin tai osoittaa niitä suureellisesti ulospäin. (Trogen 2020, 221-222.)

Kun vanhemmat kotiympäristössä toimivat lämpimästi ja vastaanottavaisesti, kasvattavat he runsaammin myönteisiä tunteita kokevia lapsia, joilla on monipuoliset tunteensäätelykeinot. (Kärkkäinen 2017, 34.) Jos vanhemmat suhtautuvat raivostumiseen tai hermostumiseen siloittelemalla, lapsi ei opi itse käsittelemään tunnetta vaan odottaa vanhempiansa olevan ulkoisia itsesäätelyviranomaisia. Ei saa vältellä tilanteita, joita lapsen on vaikea käsitellä, vaan tuetaan lasta niin kauan, että hän pystyy käsittelemään haasteen yksin. (Childmind.org. [viitattu 3.10.2020].)

Kiristys, uhkailu ja lahjonta voivat tuottaa toivotun tottelemisen kyseisellä hetkellä, mutta ovat ongelmallisia suhteen kannalta. Nämä keinot asettavat aikuisen ja lapsen eri puolille, mikä taas aiheuttaa lapsessa uhmakkaan reaktion. Tällöin lapsen halu vastaanottaa mallia ja ohjausta heikkenee. Lapsella täytyy olla halu mallin ja ohjauksen vastaanottamiseen, jotta häntä voidaan tukea itseohjautuvaksi toimijaksi. (Kärkkäinen 2017, 31.)

4.4 Kasvattajan omat rauhoittumistaidot

Tunteet ovat tarttuvia. Aivot aktivoivat samanlaiset tunteet niin itsessä kuin toisessa, vaikka pelkästään katselemme toisen tunnereaktiota ja toimintaa. Ensimmäisenä täytyy siis rauhoittaa itsensä. Kasvattajan kyky omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn vaikuttaa siihen, miten tilanne etenee ja millainen vaikutus kohtaamisesta jää kummallekin osapuolelle. Kiinnittämällä huomiota tapaan, jolla käyttäytyy lapsia kohtaan, on mahdollista saada paljon aikaiseksi. Meidän täytyy toimia lapsia kohtaan samalla tavalla kuin toivomme heidän käyttäytyvän meitä kohtaan. (Trogen 2020, 217-218.)

Jos emme itse käyttäydy hyvin, on turha odottaa hyvää käytöstä lapsiltakaan, sillä lapset katsovat meiltä mallia. Vaatii kasvattajalta hyvää itsetuntemusta ja tunteiden sekä käyttäytymisen säätelystä, että saa pidettyä itsensä tyynenä ja rauhallisena lapsen hangoittellessa vastaan ja koetellessa kärsivällisyyttämme. (Trogen 2020, 218-219.) Aikuisen suhtautuminen voi joko helpottaa tai vaikeuttaa lapsen tunnesäätelyn oppimista. Aikuisen on opeteltava toimimaan sellaisella tavalla, joka tukee lasta. Tunteista puhutaan ja kiukkua ei vältellä. Vanhemmat voivat mennä aika pitkällekin välttämään tilannetta, jossa lapsi saa niin sanotun ”raivarin” tai aloittaa kiukuttelun. Tilanteen välttelemisestä lapsi kuitenkin oppii sen, että näin toimimalla hän ei ehkä joudukaan tekemään epämiellyttäväksi kokemaansa asiaa. (Riihonen 2020.)

Lapsen ja aikuisen vuorovaikutukseen on suuri merkitys kasvattajan tunteiden säätelyllä ja kyvyllä rauhoittua. Hengityksen säätely on yksi keino rauhoittumiseen eikä siihen tarvita mitään lisävälineitä. (ks. Liite 1, 4-6.) Hengitys on nopein keino parasympaattisen hermoston toimintaan vaikuttamisessa. Rauhallisen hengittelyn seurauksena muun muassa verenpaine laskee, sydämen syke hidastuu ja tunteet tasaantuvat. Lapsen käyttäytymisen ja aikuisen reaktion väliin jää pieni hetki erottamaan teon ja reaktion tekoon. Tämä väli on aikuisen mahdollisuus pysähtyä, hengittää ja miettiä seuraavaa siirtoa. Tämän hetken aikana on mahdollista valita suunta, johon haluaa tilannetta viedä. Pysähtyä voi esimerkiksi hengittämällä, liikkumalla tai toistamalla rauhoittumislauseita. Empatia on paras tapa vielä tilannetta eteenpäin. Ollessaan rauhallinen osaa myös olla empaattinen. (Trogen 2020, 219-220.)

Tunnetaitojen opettelu aikuisuudessa todella kannattaa, vaikka vaatiikin enemmän työtä. Se parantaa vuorovaikutusta ja hyvinvointia sekä estää monilta terveydellisiltä haitoilta. Tunnesäätelyyn on saatavilla erilaisia vinkkejä. Rauhoittumisen tapa ei saa aiheuttaa muille vahinkoa, mutta muuten se voi olla ihan mitä vain päälläseisonnasta rivitanssiin. Tunteiden säätelyssä keholla on tärkeä rooli. Siksi kannattaa kokeilla esimerkiksi käsien ravistelua, hyppelyä, hiusten harjaamista tai jotain muuta kehoallista keinoa. Kannattaa kuulostella missä tunne tuntuu ja kohdistaa tunnesäätely juuri siihen kohtaan. Tunteita siis ei kannata säädellä pelkästään ajatuksin vaan myös kehon näkökulmasta miettimällä. (Trogen 2020, 222-223.)

5 RAUHOITTUMISTA TUKEVIA KEINOJA JA MENETELMIÄ VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksessa toiminnan suunnittelu ja ohjauskeinot sekä säännöistä sopiminen ovat perustana aikuisen ja lapsen välittävälle ja kunnioittavalle vuorovaikutukselle. Erityisesti sellaisten lasten, joille rauhoittuminen on vaikeaa, on tärkeä saada tuntee lämmin, välittävä ja johdonmukaisesti tukeva, läsnä oleva aikuinen. (Eklund 2011, 216.)

Toiminta on sopivaa rauhoittumiseen silloin, kun sen tuloksena on sopivasti vireä, tasapainoinen ja tyyni olo. Esimerkkejä tällaisesta toiminnasta voi olla värityskirjat, mandalat, piirtäminen, origami, ompelu, hamahelmet, pujottelu tai käsityöt. Joskus toimivia voivat olla legot, älypelit, kuten ruuhka-aika, pasianssi, palapelit, pallotemput, jooga, skeittaus, tanssi, lemmikkieläimen silittely ja hoitaminen tai luonnon tutkiminen, vaikkapa lintujen seuraaminen. (Tompuri 2016, 84.)

5.1 Ympäristön ja toiminnan suunnittelun merkitys rauhoittumistaitojen tukemisessa

Lapsiryhmässä toimimiselle ja ohjaamiselle on rauhoittumisen ja myönteisen minäkuvan muodostumisen kannalta muutamia peruseriaatteita. *Toiminnan suunnittelussa* sovitaan yhdessä yhteiset tavoitteet, sisällöt sekä ohjauksen keinot, joilla pyritään tavoitteiden saavuttamiseen. Kun kaikki tietävät miten toimitaan, toiminta on johdonmukaista ja lasten oireilu vähenee. Sääntöjä olisi hyvä olla vain vähän, että lasten olisi helppo oppia ne. *Rakenteiltaan selkeä ympäristö* auttaa lasta jäsentämään omaa toimintaansa ja saamaan onnistumisen kokemuksia. *Lyhyet ja selkeät ohjeet* tukevat lapsen toiminnan ohjausta. *Ennakoitavuus* antaa lapselle hallinnan tunteen ja vähentää samalla levottomuuden ja impulsiivisen käyttäytymisen määrää. Myös turvallisuuden tunne voidaan saavuttaa säännöllisen, päivästä toiseen toistuvan ohjelmarungon avulla. (Eklund 2011, 216-226.)

Toiminnan tavoitteet on syytä kertoa ryhmän lapsille selkeästi. Toiminnan suunnittelun avulla pystytään ennakoimaan lapsille vaikeita tilanteita, kuten

esimerkiksi siirtymistilanteita tai oman vuoron odottamiseen liittyvää levottomuutta. *Kannustus ja myönteinen palaute* ovat keinoja, joilla lapsen käyttäytymistä voi ohjata toivottuun suuntaan. Tarvittaessa on osattava ohjata myös selkeillä käskyillä. *Leikki* vahvistaa vuorovaikutussuhteita ja harjoittaa monenlaisia taitoja. On ensiarvoisen tärkeää kunnioittaa lapsen leikkiä ilman tavoitetta kehittää sitä. Leikin avulla on myös helppo kielellisesti tukea lapsen rauhoittumistaitoja esimerkiksi tunteita nimeämällä. (Eklund 2011, 216-226.)

5.2 Tietoa erilaisista rauhoittumiskeinoista

Rauhoittumiskeinojen valintaan vaikuttavat lapsen ikä ja kehitysvaihe. Pienet lapset eivät vielä jaksu kuunnella pitkiä symbolisia tarinoita eivätkä he ole vielä valmiita miettimään omaa kuormitustaan. Pienempien lasten kanssa kannattaa käyttää aistimuksia sekä kiinnittää huomiota ympäristön mukauttamiseen. Lapsen, jolla on haasteita säädellä esimerkiksi kiukkua, on usein vastenmielistä lähteä miettimään omia haastavia tunteitaan. Tällöin voi aluksi keskittyä lapsen rauhoitusjärjestelmän vahvistamiseen. Rauhoittumisjärjestelmää voidaan vahvistaa positiivisilla tunteilla, mielikuvilla sekä aisteihin ja ympäristöön vaikuttamalla ja lisäksi tunne- ja tietoisuustaitojen avulla. (Tompuri 2016, 79.)

5.2.1 Aistiharjoituksia

Aistien rauhoittava vaikutus ei ole riippuvainen tietoisesta toiminnasta. Siksi sitä voi käyttää rauhoittumisen keinona jo hyvinkin pienten lasten kanssa. Rauhallinen kosketus käynnistää toiminnan kiertäjähermosta, joka puolestaan viestii tiedon keskushermostoon. Tämän seurauksena sydämen syke hidastuu, hengitys syvenee ja koko keho rentoutuu. (Tompuri 2016, 91.) (ks. Liite 1, 7.) Lapsi- ja satuhieronta ovat hyviä menetelmiä rauhoittumiseen. Hieronta vaikuttaa aineenvaihduntaan, uneen ja käyttäytymiseen. Hieronnan vaikutukset näkyvät positiivisella tavalla sekä hierojassa, että hierottavassa. Kosketuksen voimasta vapautuu oksitosiinia, joka saa aikaan fysiologisen rauhoittumisreaktion. (Tompuri 2016, 92.) (ks. Liite 1, 9.)

Monien ihmisten mielestä luonnonäänet ovat rauhoittavia, samoin tietynlainen musiikki. Yleensä matalat, rytmiset ja tasaiset äänet koetaan rauhoittavina, kun taas korkeat, yllättävät ja vaihtelevat äänet virkistävät ja voivat aiheuttaa stressireaktion, joka näkyy säpsähdyksenä. Jokainen kokee rauhoittavat äänet yksilöllisesti. Toinen rauhoittuu pyykkikoneen tasaiseen hurinaan, toinen tasaiseen puheensorinaan. (Tompuri 2016, 92.)

Näköaistimus vaikuttaa ihmisen tunteisiin, joten sitä voidaan käyttää rauhoittumisen tueksi ympäristöä suunniteltaessa. Kuvien avulla voidaan tarjota rauhoittavia kohteita katseelle. Mieluisia kuvia voivat olla vaikka kuvat luonnosta, eläimistä tai läheisistä ihmisistä. Vanhempien kuva päiväkodissa saattaa lieventää lapsen ikävääntunnetta päivän aikana. Myös laavalampun tai tiimalasin valuvan hiekan katseleminen sekä silmien sulkeminen rauhoittaa. Valon määrällä on myös vaikutusta mielialaan, erityisesti luonnonvalolla. Se mitä kuulemme, näemme, tunnemme ja haistamme, vaikuttaa siihen, miten rauhoittavaksi koemme ympäristön. Varhaiskasvatuksessa toimintojen yhteensovittaminen on hankalaa, koska lasten tarpeet ovat erilaisia. Liialliset ärsykkeet tilassa kuormittavat lapsia. Luonnon merkitys ihmisen hyvinvointiin on merkittävä. Se rauhoittaa ja lieventää stressiä sekä antaa monipuoliset mahdollisuudet liikuntaan. (Tompuri 2016, 93-94.)

5.2.2 Kehollisia harjoituksia

Arjen keskellä on ihana hiljentyä välillä rentoutumishetkiin. Ne ovat lasten keskinäisten suhteiden ja ryhmän yhteishengen kannalta myös ryhmää voimaannuttavia tilanteita. Apuna rentoutumisessa voi käyttää melkein mitä vain musiikista kertomuksiin ja satuhieronnan tarinoihin tai palloista hernepusseihin. Hyviä välineitä ovat muun muassa pensselit, huivit ja höyhenet. Mukavaa on myös silittely tai sormella selkään piirtely. (Leskisenoja 2019, 137).

Lapset kokeilevat mielellään uusia kehollisia keinoja, koska toimivat kokonaisuutena - toisin kuin monet aikuiset. Mitä enemmän lapsi opettelee esimerkiksi palleahengitystä ollessaan vihreällä alueella tunteensa kanssa, sitä helpompi se on ottaa käyttöön harmittavissa tilanteissa. Pelkkä hengittely ei

kuitenkaan riitä, jos lapsen tunnetila on mittarin punaisella alueella. (Riihonen & Koskinen 2020, 89-90.) (ks. Liite 1, 5, 10, 17.)

5.2.3 Mielikuvaharjoituksia

Mielikuvilla ja tarinoilla on suuri merkitys tunteisiimme sekä tapaamme tulkita todellisuutta. Lumoavat sadut, isovanhempien kertomukset, mielikuvitusmatkat, elokuvat sankareista, tulevaisuuden haaveet, leikin taika, kaikki nämä vievät meidät sellaiseen todellisuuteen, joka on olemassa vain mielemme sopukoissa. Joskus tarinat voivat olla liian jännittäviä ja ne voivat viedä yöunet tai liian ahdistava elokuva voi askarruttaa mieltä vielä viikkoja katsomisen jälkeen. Heränneiden tunteiden käsittelyssä auttaa aikuisen läsnäolo ja läheisyys sekä yhdessä keskusteleminen. Kirjojen avulla voi lasten kanssa käsitellä erilaisia aiheita kuten pimeänpelkoa, vanhempien eroa, sisaruksen syntymää, ystävyyttä, anteeksiantoa tai vaikeuksista selviämistä. Lapset voivat myös omia satuja keksimällä ja piirtämällä antaa sanoja heitä askarruttaviin asioihin. (Tompuri 2016, 89.)

Lapset käyttävät leikkiä ja mielikuvia luontevasti päivittäin. Rauhoittavien mielikuvien avulla lapsen on mielekästä rauhoittua. Mielikuvan avulla kielteiset tunteet hiipuvat ja vaihtuvat vähitellen mielihyvään. Mielikuva voi olla esimerkiksi kauniin kukan kuva, jokin hassu hahmo tai tärkeän läheisen ajatteleva. Lapsen tunnetilan ollessa keltaisella alueella on tarkoitus ohjata lasta ajattelemaan tätä mukavaa mielikuvaa, jolloin tunnetilan voimistuminen saattaa pysähtyä. (Riihonen & Koskinen 2020, 92.) (ks. Liite 1, 11.)

5.2.4 Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoituksia

Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoittelemisessa keskeistä on suunnata tarkkaavuus olemassa olevaan hetkeen, aistimuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin. Lapsille suunnattu materiaali sisältää erilaisia tarkkaavuuteen liittyviä harjoituksia, joissa huomio kiinnitetään eri aistimuksiin tai hengitykseen. Samalla niissä tutustutaan mielen toimintaan haastavissa tilanteissa. (Tompuri 2016, 81.) (ks. Liite 1, 13.)

Kiitollisuus ja muut myönteiset tunteet lisäävät hyvinvointiamme ja vahvistavat rauhoittumisjärjestelmän toimintaa. Näkökulman vaihtaminen kiitollisuuteen antaa meille toisenlaisen todellisuuden, jossa on parempi olla. (Tompuri 2016, 88). Sopivilla sanoilla voimme antaa elämänohjeita, vahvistaa asennetta tai tunnetta ja vaikuttaa luonteenvahvuuksien kasvuun. Se, mitä toistetaan riittävän monta kertaa, muuttuu totuudeksi. Voimalauseet toimivat kannustajina haastavissa tilanteissa. Ne auttavat näkemään asiat haluamallamme tavalla, esimerkiksi ”Ei ole mitään hätää”. (Tompuri 2016, 90.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Lasten rauhoittumistaitojen tukemisessa nousi mielestämme esiin muutama erityisen huomioitava asia. *Harjoittele rauhallisella hetkellä valmis toimintamalli muistiin.* Rauhoittumistaitojen opettelu kannalta on tärkeää, että niitä harjoitellaan rauhallisella hetkellä. Silloin, kun tilanne ei ole päällä. Pieniä rauhoittumisen hetkiä olisi hyvä sisällyttää jokaisen päivän toimintoihin mukaan. *Pienin askelin eteenpäin.* Opettelussa kannattaa edetä vähän kerrallaan lapsen iän, kiinnostuksen ja kehitystason mukaisesti. *Kokeilun kautta.* Yhdellä toimii yksi keino, toisella toinen. Kokeilemalla selviää, mikä on juuri tälle lapselle sopiva tapa. *Tunnista omat tunteesi.* Ole tietoinen siitä, mikä saa sinut kiihtymään tai menettämään malttisi, mitä tunnet ja miksi? Miten itse rauhoitut? *Ole läsnä.* Auta lasta tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan, ole läsnä rauhoittumisen apuna. Myönteisiä tunteita tulisi huomioida runsaasti arjen keskellä, sillä niiden avulla ja kannustamisella vahvistetaan lapsen positiivista tunnetilaa. Myönteiset tunteet puolestaan auttavat selviämään negatiivisista tunteista ja näin ovat apuna myös rauhoittumisen hetkellä.

Rauhoittumistaidot ovat osa itsesäätelyä ja tunnetaitoja. Tämän vuoksi aiheitamme oli haastavaa rajata ja olimme asian kanssa pitkään hukassa, sillä punaista lankaa työhön ei tahtonut löytyä. Varhaiskasvatuksen erityisopettajamme ehdotti, että tunnetaidot rajattaisiin työstämme kokonaan pois. Mietimme sitä itsekkin jossain vaiheessa, mutta totesimme sitten kuitenkin, että tunnetaitojen on sisällyttävä työhömmme.

Teoriaosuutemme muodostui Golemanin tunneälyteorian ja Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian pohjalle. Tunneälyteoriaa voi tarkastella sekä lapsen että aikuisen näkökulmasta. Tunneälyteorian mukaan käyttäytymisen hallinta edellyttää ajatusten hallintaa. Myös rauhoittumistaitojen kehittymisen kannalta on tärkeä ymmärtää erilaisia tunteita ja sitä, miten ne saattavat vaikuttaa tekojemme tai käytöksemme taustalla. Tunteiden ymmärtäminen, käsitteleminen ja sääteleminen puolestaan edellyttää tunnetaitojen opettelemista. Tämän takia työssämme käsittelemme myös tunnetaitoja. Kiintymyssuhdeteoria puolestaan antaa perustan sensitiivisen vuorovaikutuksen sekä kasvattajan oman esimerkin merkitykselle rauhoittumistaitoja opeteltaessa. Tämän vuoksi käsittelemme työssä kasvattajan

roolia rauhoittumistaitoja opeteltaessa, sillä tärkeässä osassa on myös kasvattajan omat rauhoittumistaidot.

Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa varhaiskasvatuksen tehtävässä ja yleisissä tavoitteissa laaja-alaiseen osaamiseen on sisällytettyä kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu. Tähän “osaamiseen kuuluu taito kuunnella, tunnistaa ja ymmärtää eri näkemyksiä sekä kyky reflektoida omia arvoja ja asenteita. Vuorovaikutustaidoilla sekä kyvyllä ilmaista itseään ja ymmärtää muita on tärkeä merkitys identiteetille, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 25). Tästä varhaiskasvatussuunnitelman lyhyestä tekstistä löytyy yhtäläisyyttä Golemanin tunneälyteorian kanssa. Työtä tehdessämme olemme huomanneet kuinka laajasta ja moneen vaikuttavasta asiasta on kyse. Esimerkiksi kyky ilmaista itseään pitää sisällään vuorovaikutustaitojen lisäksi itsesäätely- ja tunnetaitoja. Ymmärtääkseen muita täytyy olla empatiakykyä ja sosiaalisia taitoja. Kasvattajan rooli on tukea lasten identiteetin muodostumista ja tukea vuorovaikutustaitojen opettelua.

Varhaiskasvatuslain (540/2018) mukaan yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestäväan toimintaan, toisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen. Lapualla tämä on määriteltä niin, että “toimimme pienryhmissä, jolloin lapsi saa harjoitella omia yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojaan turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä. Jokaisella lapsella on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi. Opettelemme yhdessä hyviä tapoja ja toisten kunnioittamista ja arvostamista.” (Lapuan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019.) Rauhoittumistaitojen kehittymisen kannalta on helpompaa opetella näitä taitoja pienemmässä ryhmässä, jossa lapsia on helpompi huomioda yksilöinä.

Vinkkivihon tavoitteena on antaa kasvattajille vinkkejä erilaisista, helposti toteutettavista rauhoittumisharjoituksista. Rauhoittumishetken tai harjoituksen voi ottaa osaksi ohjattua toimintatuokiota esimerkiksi aamuhetkellä. Rauhoittumista pitää harjoitella. Toivomme, että työmme innostaa kasvattajia kokeilemaan näitä harjoituksia ja hankkimaan itsenäisesti lisää harjoituksia arkeen lasten kanssa. Harjoituksia on saatavilla runsaasti ja vinkkivihossa on vain pieni osa, mutta

halusimme kerätä siihen ”maistiais” eri tyyllisiä harjoituksista. Valitsimme harjoitukset vuosien työkokemuksemme perusteella ja pohtimalla, mikä voisi toimia tämänhetkisten lapsiryhmiemme kanssa työskennellessä. Koska rauhoittumistaitoja voidaan vahvistaa hengitys-, mielikuva-, aisti- sekä tunne- ja tietoisuustaitoharjoitusten avulla, valitsimme vinkkivihkoon näitä menetelmiä sisältäviä harjoituksia. Jos aiheemme olisi muotoutunut lopulliseen muotoonsa ennemmin, olisi ollut mielenkiintoista kokeilla vinkkejä käytännössä ja havaintojen pohjalta kehittää ehkä vielä toimivimmiksi.

Aiheemme osoittautui hyvin ajankohtaiseksi. Kirjallisuudessa ja varhaiskasvatuksen pedagogiikassa tällä hetkellä isoja teemoja ovat positiivinen kasvatus ja positiivinen pedagogiikka. Juuri nyt on saatavilla paljon ajankohtaista tietoa tunnetaidoista ja positiivisen ajattelun ja pedagogiikan vaikutus on huomioitu varhaiskasvatuksessa. Lapsille suunnattua materiaalia tunnetaidoista on ilmestynyt paljon ja uutta tulee edelleen. Esimerkkejä näistä ovat muun muassa Fanni- sarja, Ympyräiset- sarja, Jukka Hukka- sarja (suomennettu), Piki- toimintamalli ja Molli- sarja.

Kasvattajan rooli rauhoittumistaitojen tukijana nousi työssämme esille. Erityisesti kasvattajan tietoisuus erilaisten temperamenttipiirteiden vaikutuksesta rauhoittumistaitoihin on tärkeää. Tämän olemme molemmat huomanneet myös käytännön työssä lasten parissa. Kasvattajan omat ajatukset ovat myös merkittäviä, jos ajattelee lapsen olevan levoton ei huomaa hänen toisenlaista käyttäytymistään. Jokainen lapsi ja aikuinen ovat yksilöitä, myös rauhoittumiskeinot ovat yksilöllisiä. Tärkeää on myös muistaa sanattoman viestinnän merkitys lasten kanssa työskennellessä. Lapset huomaavat helposti ristiriidan sanattoman ja sanallisen viestinnän välillä. Jos olet itse rauhallinen, myös lapsi pystyy rauhoittumaan.

Rauhoittuminen ei ole itsestään selvä taito kaikille vaan sitä pitää oikein harjoitella. Rauhoittumistaitoja olisi hyvä harjoitella jo kotona, ennen varhaiskasvatuksen aloittamista. Ehkä neuvolasta voitaisiin jo jakaa rauhoittumiseen vinkkejä? Myös varhaiskasvatussuunnitelmia laadittaessa rauhoittumisen tärkeydestä voisi olla hyvä keskustella vanhempien kanssa. Rauhoittuminen tekee hyvää sekä lapsille että aikuisille. Lastensuojelu- ja perhetyössä tunteiden käsittely on myös isossa roolissa. Kenties rauhoittumistaitojen harjoittelulle olisi tarvetta myös sillä sektorilla.

Työmme tavoitteena oli kerätä vinkkivihko varhaiskasvatukseen. Työtä tehdessämme huomasimme kuitenkin, kuinka suuri merkitys itse raportin työstämisellä on ollut omien ajatustemme herättelijänä rauhoittumistaitojen tärkeydestä. Toivomme, että työmme lukijoille herää samanlaisia ajatuksia ja he ottavat pienet rauhoittumishetket käyttöön lasten kanssa päivittäin.

LÄHTEET

- Ahonen, L. 2018. Vasun käyttöopas. 3. painos. Keuruu: PS-kustannus.
- Andersson, L. 13.10.2020. Kaksivuotisen esiopetuksen kokeilu lähempänä toteutumista. [Blogikirjoitus]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 25.10.2020]. Saatavana: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/kaksivuotisen-esiopetuksen-kokeilu-lahempaan-toteutumista>
- Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa: Aro, T & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 10-19.
- Bowlby, J. M. D. 1982. Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52, 664-678.
- Calkins, S.D. & Leerkes E.M. 2011. Early Attachment Processes and the Development of Emotional Self- Regulation. Teoksessa: Vohs, K. D. & Baumeister R. F. (toim.), Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications. New York, NY: Guilford Press. 355-373.
- Childmind.org. Ei päiväystä. How can we help kids with self-regulation? [Verkojulkaisu]. Child Mind Institute. [Viitattu 3.10.2020]. Saatavana: <https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>
- Eklund, K. 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa: Aro, T & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 216-235.
- Haapsalo, T., Kauppila, E., Kirkkopelto, K., Nousiainen, K., Repo, L., 2020. Meidän juttu! Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä. Tallinna: Lasten keskus.
- Ikonen, T., Isojärvi, J. & Malmivaara, A. 2009. Esikartoitus hyödyttää terveydenhuollon menetelmien arviointia. Suomen Lääkärilehti 2009, 64, 39, 3209-3214.
- Jamk. Ei päiväystä. Kirjallisuuskatsaukset. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Kirjallisuuskatsaukset. [Verkojulkaisu]. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Viitattu 25.10.2020]. Saatavana: <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Jääskinen, A-M & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Riika: Livonia Print.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim.

L 540/2018. Varhaiskasvatustlaki.

Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itesäätelyn kehityksessä. Teoksessa: Aro, T & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 60-79.

Lapuan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2019.

Larmila, K. 31.1.2019. Tummeäly – määrittelyä ja käsitteistöä. [Blogikirjoitus]. Ihmisilmiöitä. [Viitattu 29.10.2020]. Saatavana: <https://ihmisilmiöitä.com/2019/01/31/tunnealy-maarittelya-ja-kasitteistoa/>

Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä. 2. painos. Keuruu: PS-kustannus.

Merikoski, H. & Pihlaja, P. 2018. Puheen ja kielen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: PS-kustannus. 201-221.

Mielenihmeet. 11.1.2018. Daniel Goleman ja tunneälyteoria. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 14.10.2020]. Saatavana: <https://mielenihmeet.fi/daniel-goleman-ja-tunnealyteoria/>

Määttä, S & Aro, T. 2011. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa: Aro, T & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 42-59.

Neuvokas perhe. 6.8.2020. Opetellaan rauhoittumistaitoja Pikku Kakkosen nallen kanssa. [Verkkojulkaisu]. Neuvokas perhe- tiimi. [Viitattu 28.10.2020]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/opetellaan-rauhoittumistaitoja-nallen-kanssa/>

Pelo, M. 9.11.2018. Vanhemman stressillä voi olla lapsen elinikäiset seuraukset – stressi siirtyy vauvaan jo äidinmaidon kautta. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Yle. Akuutti. [Viitattu 26.10.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/09/vanhemman-stressilla-voi-olla-lapsen-elinikaiset-seuraukset-neuropsykologi-ole>

- Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) 2018. Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: PS-kustannus.
- Pintrich, P.R. 2000. The role of goal orientation in self-regulated learning. Teoksessa Boekaerts, M, Pintrich, P. R. & Zeider, M. (toim.) Hand-book of Self-Regulation. New York: Academic Press. 451-502.
- Positive Psychology.com. Ei päiväystä. What is Self-Regulation? Self-Regulation and the Motivation to Succeed. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 3.10.2020]. Saatavana: <https://positivepsychology.com/self-regulation/>
- Pöyhönen, J. & Livingston., H. 27.8.2020. Fanni- tunnetaitotuokio kasvattajille. [webinaari]. YouTube: Kumma-kustannus. [Viitattu 28.8.2020]. Saatavana: Oli katsottavissa verkossa 30.9.2020 saakka.
- Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Juva: PS-kustannus.
- Riihonen, R. 24.9.2020. Kuinka kiukku kesytetään? [webinaari]. YouTube: Tunnetaitoja lapsille. [Viitattu 24.9.2020]. Saatavana 25.10.2020 saakka: <https://www.youtube.com/watch?v=0EsOnfPZVeM>
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Keuruu: PS-kustannus.
- Sainio, T., Sajaniemi, N., Pajulahti, R. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Keuruu: PS-kustannus.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. [Verkkojulkaisu]. Vaasa: Vaasan yliopisto. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. [Viitattu 14.10.2020]. Saatavana: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria & tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. [Verkkojulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2004; 120(15):1866-73. [Viitattu 29.10.2020]. Saatavana: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelmään vireyttä ja kuormitusta. Juva: Bookwell oy.
- Trogen, T., 2020. Positiivinen kasvatus. Keuruu: PS-kustannus.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Helsinki: Opetushallitus.
- Veijalainen, J. 2020a. Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Kasvatustieteellinen tiedekunta. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 93. Väitöskirja. [Viitattu 26.10.2020]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318920/LASTENIT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Veijalainen, J. 7.2.2020b. Mitä on lapsen itsesäätely ja mitä sen kehittyminen edellyttää? [Verkojulkaisu]. Tutkittua varhaiskasvatuksesta. [Viitattu 6.10.2020]. Saatavana: <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2020/02/07/mita-on-lapsen-itsesaately-ja-mita-sen-kehittyminen-edellyttaa/>

YTHS. Ei päiväystä. Tunnetaidot. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.10.2020]. Saatavana: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

LIITTEET

Liite 1. Rauhootu ny! Lasten rauhoittumistaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa
– ideoita ja esimerkkejä harjoituksista

Rauhootu ny!
Lasten rauhoittumistaitojen
tukeminen varhaiskasvatuksessa
- ideoita ja esimerkkejä harjoituksista



Lapua 17.10.2020 Annika Lakaniemi ja Neea Takaluoma

Hei varhaiskasvattaja!

Olemme koonneet tähän vinkkivihkoseen esimerkkejä lapsen rauhoittumistaitojen harjoitteluun. Pieniä rauhoittumisen hetkiä kannattaa sisällyttää jokaiseen päivään. Voit löytää lapselle sopivan rauhoittumistavan tarkkailemalla lasta: hakeutuuko lapsi itse rauhoittamaan itseään jollain tietyllä keinolla? Voitte myös yhdessä lapsen kanssa miettiä ja harjoitella juuri hänelle sopivia rauhoittumisen tapoja. Sallittuja rauhoittumiskeinoja ovat kaikki sellaiset keinot, jotka eivät vahingoita lasta itseään tai toisia ihmisiä. Lapsen omille ehdotuksille kannattaa olla avoin.

Vinkkivihossa on vinkkejä erilaisista helposti toteutettavista rauhoittumisharjoituksista. Rauhoittumishetken tai harjoituksen voi ottaa osaksi ohjattua toimintatuokiota esimerkiksi aamuhetkellä. Vinkkivihon tarkoituksena on tarjota maistiaisina eri tyylistä harjoituksista. Vinkkivihon lopusta löydät kirjavinkkejä ja linkkejä

Toivomme, että vinkkivihko innostaa etsimään lisää harjoituksia rauhoittumistaitojen harjoitteluun tueksi.

Sisältö	2
Muista nämä rauhoittumistaitojen harjoitteluun.....	3
Hengitysharjoituksia.....	4
Aistiharjoituksia.....	7
Kehollisia harjoituksia.....	10
Mielikuvaharjoituksia.....	11
Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoituksia.....	13
Jooga.....	14
Muita keinoja: itsesäätelytaulu, huilinurkka, tunnelämpömittari, liikennevalot.....	16
Kirjavinkkejä ja linkkejä.....	19
Lähteet	25

Muista nämä
rauhottumistaitojen harjoittelemisessa

Harjoittele
rauhallisella hetkellä
valmis toimintamalli
muistiin

Kokeilun kautta

Pienin
askelin
eteenpäin

Tunnista
omat
tunteesi

Ole läsnä

Hengitysharjoituksia

- hengityksen säätely - rauhallinen hengitys
- vesivärimaalaus pillillä puhaltamalla
- puhalla höyhen ilmaan suppiloon puhaltamalla ja yritä saada höyhen ilmasta takaisin suppiloon
- puhalla pillillä kuvioita peiliin tai ikkunaan (hengityshöyry)



Norsujen tapaan hengittäminen

- Lasten on seistävä jaloillaan, jalat hieman erillään toisistaan.
- Heille kerrotaan, että heistä tulee norsuja, ja heidän on hengitettävä kuin norsut.
- **Heidän on hengitettävä syvään nenän kautta ja tehdessään näin heidän on nostettava yksi käsivarsi ilmaan, aivan kuin norsun kärsä, yrittäen samalla saada vatsansa turpoamaan.**
- Kun he hengittävät ulos, heidän on tehtävä se äänekkäästi suun kautta, tuoden heidän kätensä, "norsun kärsänsä," alas.

<https://mielenihmeet.fi/4-hauskaa-hengitysharjoitusta-lapsille/>

Käärmepeili

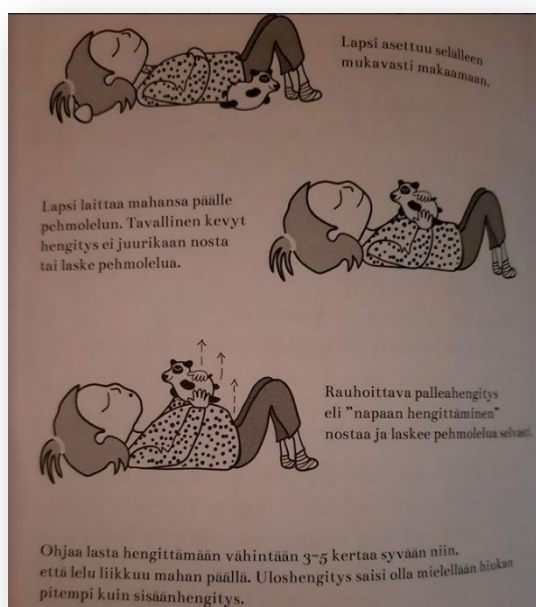
- Pyydä lapsia istumaan selkä suorana
- Pyydä heitä asettamaan kätensä vatsalleen, ja keskittyä seuraaviin ohjeisiin
- Heidän on hengitettävä syvään sisään nenän kautta noin neljän sekunnin ajan (voimme laskea ajan heille), niin he huomaavat kuinka heidän vatsansa pullistuu
- Tämän jälkeen **heidän on päästettävä ilma ulos samalla äännehtien kuin käärme, sihisten, niin hitaasti ja pitkään, kun he vain pystyvät.**

<https://mielenihmeet.fi/4-hauskaa-hengitysharjoitusta-lapsille/>

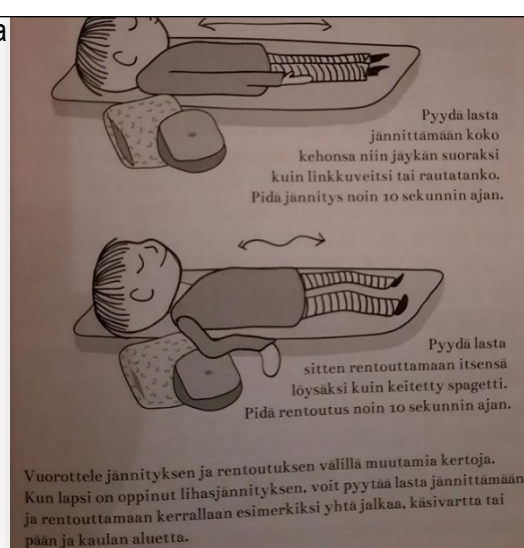
Hengitys ankkurina

Ensin keskustellaan lasten kanssa siitä, mikä on ankkuri. Ankkuri pitää veneen paikoillaan, vaikka merellä kävisi kova myrsky. Tietoinen hengitys toimii samalla tavalla: se on ankkurimme, kun meitä pelottaa, jännittää tai hermostuttaa. Ensin voidaan havainnoida hengitystä, hengitetään rauhallisesti ja laitetaan käsi suun eteen. Yhdessä huomataan, että sisäänhengitys tuntuu viileältä ja uloshengitys lämpimältä. Seuraavaksi laitetaan käsi rinnan ja vatsan päälle ja huomataan, että hengityksen tunnistaa myös siitä, että vatsa ja rinta kohoavat ja laskevat hengityksen tahdissa. (tätä samaa voidaan seurata pehmoleluharjoittelussa, jossa pehmolelu on lapsen vatsan päällä. (Leskisenoja 2019, 105.)

Palleahengitystä eli syvään hengittämistä voi lapsen kanssa



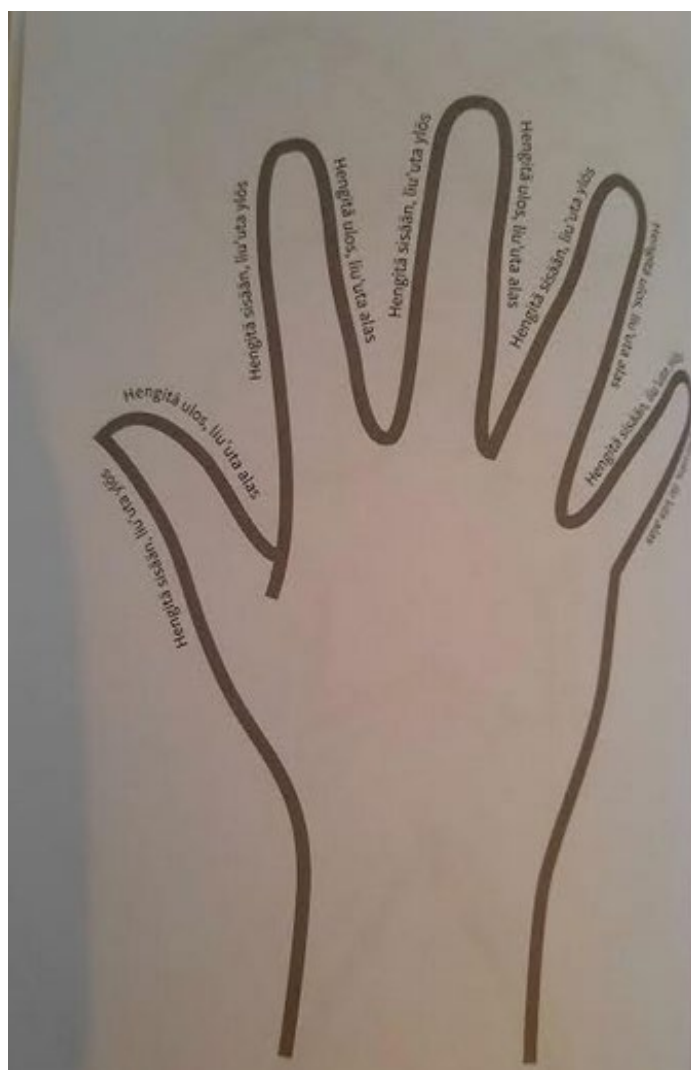
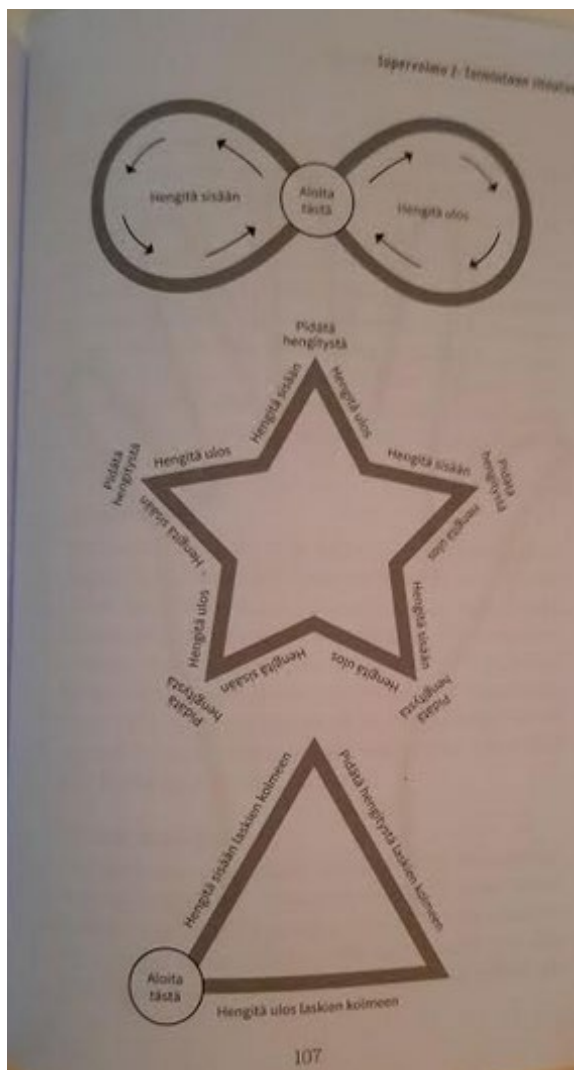
Pehmoeläinhengitys



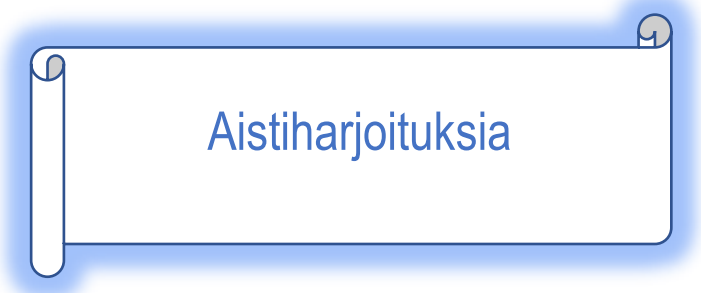
Lihasten jännitys- ja rentoutusharjoitus

(Kuvat: Riihonen & Koskinen 2020, 90-91)

"Ilmapallohengityksessä kuvitellaan vatsaan iso punainen ilmapallo. Kun hengitämme nenän kautta, sisään punainen ilmapallo täyttyy vatsassamme suuren suureksi, uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee litteäksi. **Liukumäkihengityksessä** kuvitellaan, että sisäänhengityksen aikana kipuamme ylös ja uloshengityksen aikana laskemme mäkeä alas. **Lumisadepallon** avulla voi myös harjoitella tietoista hengittämistä. Rauhallista sisään- ja uloshengitystä jatketaan siihen asti, kunnes pallon viimeinen lumikide on asettunut paikoilleen. **Lohikäärmehengityksessä** istutaan lattialla risti-istunnassa ja vedetään syvään henkeä nenän kautta. Tämän jälkeen suu avataan suureksi ja tehdään pitkä voimakas uloshengitys kuvitellen, että suusta pääsee ilmoille valtavia tulenlieskoja. Hengitysharjoittelussa voi myös hyödyntää monistettuja kuvioita, joiden reunoja pitkin lapsi liikuttaa sormeja samalla kun hengittää sisään ja ulos. Tässä on hyvä apuväline myös oma käsi. Toisen käden etusormella kuljetaan toisen käden sormia pitkin alhaalta ylös ja ylhäältä takaisin alas. Samalla hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos." (Leskisenoja 2019, 106).



(Kuvat: Leskisenoja 2019, 107-108)



Aistiharjoituksia

Hyödynnä aisteja. Rauhoittumisessa auttaa kosketus, sylissä pitäminen, rytmiltään tasainen ja hidas silitys kohtuullisella paineella etenkin selästä, käsivarsista ja reisien ulkosyrjästä. (Tommola & Häkkinen 2017, 59).

Sivellinhieronta

”Harjoituksen tavoitteena on harjaannuttaa keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Tarvitset puhtaita siveltimiä ja maalitellan. Tässä harjoituksessa kannattaa olla noin kuusi lasta kerrallaan. Muuten oman vuoron odottamien käy liian pitkäksi. Lapset asettuvat lattialle makuulle. Maalaa ilman maalia jokainen lapsi vuorotellen maalitelalla molemmilta puolilta, ei kuitenkaan kasvoja. Juttele samalla mukavia ja pyydä lapsia keskittymään hengitykseensä. Sama voidaan tehdä pienillä pensseleillä ja maalata lapsen kasvot. Juttele samalla lapselle mukavia asioita hänen kasvoistaan, esimerkiksi” Ensimmäisen maalataan Maijan kasvojen ääriviivat. Punaiset omenapossot. Ja nyt otsan, jonka takana on kaikenlaisia ajatuksia jne”. Kasvot voidaan maalata myös oikeasti.”

Sopii hyvin pienemmillekin lapsille.

(Laaksonen & Repo 2017, 88).

Hyppyheikit: ”Harjoitteessa hypitään minuutin ajan ylös ja alas. Tämän jälkeen istutaan lattialle ja laitetaan toinen käsi oman sydämen kohdalle. Suljetaan silmät, ollaan aivan hiljaa ja keskitytään tuntemaan oma pamppaileva sydän, vähitellen rauhoittuva hengitys ja muut kehon tuntemukset. Kun keho on palautunut, avataan silmät ja keskustellaan koetuista tuntemuksista.” (Leskisenoja 2019, 104).

Ääni liikkeelle

Ääni liikkeelle on hauska, kuuntelemista ja keskittymistä vaativa leikki. Asetutaan piiriin lattialle. Laitetaan silmät kiinni ja kuunnellaan hetki hiljaisuutta. Leikin aloittaja alkaa tehdä jotain helposti toistettavaa ääntä suullaan tai kehollaan. Aloittajan vasemmanpuoleinen vierustoveri matkii tarkasti aloittajan muodostamaa ääntä, jonka jälkeen taas seuraava osallistuja ottaa äänen haltuunsa. Kun ääni on siirtynyt piirissä eteenpäin, hiljenee äänen lähettäjä. Näin äänessä on kerrallaan vain yksi tai kaksi osallistujaa. Kun ääni on kiertänyt koko piirin ja saavuttanut taas lähettäjän, avataan silmät ja sovitaan, kuka laittaa seuraavan äänen matkaan. Näin jatketaan niin kauan kuin leikki tuntuu mielekkäältä. (Leskisenoja 2019, 109.)

Hiljaisuusleikki

Tämä rauhoittumisleikki sopii mainiosti esimerkiksi osaksi aamupiiriä. Kun hiljaisuusleikki aikuisen merkistä alkaa, istutaan piirissä aivan äänettömästi. Tarpeen vaatiessa piirin keskelle voidaan ottaa jokin apuväline. Keskittymistä voi helpottaa hiljaisuuden aikana se, jos samalla voi esimerkiksi seurata hiekan valumista tiimalasissa, spinnerin pyörimistä tai kynttilän lepattavaa liekkiä. Lasten pitkäjänteisyys hiljaisuuden äärellä kasvaa nopeasti. Hiljaisuusleikki voidaan leikkiä myös esimerkiksi ruokailun tai kuvataidetuokion aikana. (Leskisenoja 2019, 109.)

Tarina Unipullasta

Olipa kerran leipuri, joka ei saanut unta.

Leipuri nousi vuoteestaan, siirsi peiton syrjään (*silitä lapsen selän yli yhdellä liikkeellä*)

ja asteli raskain askelin keittiöön (*painele käsillä hitaasti askelia lapsen selkään*).

Leipuri päätti leipoa unipullaa, joka auttaisi häntä nukahtamaan.

Leipuri ripotteli jauhoja pöydälle (*hypistele kevyesti sormenpäillä lapsen selkää*),

alusti taikinaa (*hiero lapsen selkää pyörivin liikkein kämmenillä*),

lopulta kaulitsi (*hiero lapsen selkää pystysuunnassa vahvoin liikkein*)

ja muotoili sen pyöreiksi pulliksi (*pyörittele pieniä pullia kämmenpohjalla vasten selkää*).

Leipuri lisäsi taikinaan sokeria (*naputtele sormenpäillä lapsen selkää*),

kanelia (*pyyhkäise kevyesti yli selän sormenpäillä*)

ja salaista unimaustetta (*keksi itse*).

Leipuri työnsi pullat lämpimään uuniin (*tee laajoja pyöriviä liikkeitä ympäri lapsen koko kehoa*)

ja hengitteli keittiöön levinnyttä unimausteista tuoksua (*kehoita lasta vetämään syvään henkeä ja hengittämään rauhallisesti unipullan tuoksua, ole itse mallina*).

Valmiit pullat olivat isoja ja kuohkeita (*piirrä isoa ympyrää kämmenillä lapsen selkään*),

ne maistuivat kauniilta unilta, joita leipuri näki sinä yönä (*silittele lapsen selkää rauhallisin liikkein, lopettaessa voit jättää kämmenesi hetkeksi lepäämään lapsen selän päälle*).

Kehollisia harjoituksia

Lapset kokeilevat mielellään uusi keinoja, koska toimivat kokonaisuutena - toisin kuin monet aikuiset. Mitä enemmän lapsi opettelee esimerkiksi palleahengitystä ollessaan vihreällä alueella tunteensa kanssa, sitä helpompi se on ottaa käyttöön harmittavissa tilanteissa. Pelkkä hengittely ei kuitenkaan riitä, jos lapsen tunnetila on mittarin punaisella alueella. (Riihonen & Koskinen 2020, 89-90.)

Kehollisia keinoja rauhoittumisen avuksi:

- lihasryhmien jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen, esimerkiksi käsivarren lihaksisto
- kantapäiltä varpaille keinuminen
- voimakas ilmeily tai käsien puristaminen nyrkkiin
- kylmän veden valuttaminen käsille tai varpaille
- paikallaan hyppiminen
- kyykkyy- ylös- hyyt, punnertaminen tai yleisliike
- lankojen, lehtien tai vastaavien esineiden leikkaaminen silpuksi
- muovaileminen
- hernepusin heittäminen seinään ennalta sovittuun kohtaan



Mielikuvaharjoituksia

Lapset käyttävät leikkiä ja mielikuvia luontevasti päivittäin. Rauhoittavien mielikuvien avulla lapsen on mielekästä rauhoittua. Mielikuvan avulla kielteiset tunteet hiipuvat ja vaihtuvat vähitellen mielihyvään. Mielikuva voi olla esimerkiksi kauniin kukan kuva, jokin hassu hahmo tai tärkeän läheisen ajatteleminen. Lapsen tunnetilan ollessa keltaisella alueella on tarkoitus ohjata lasta ajattelemaan tätä mukavaa mielikuvaa, jonka avulla tunteen voimakkuus voidaan pysäyttää. (Riihonen & Koskinen 2020, 92.)



Lempipaikkani

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

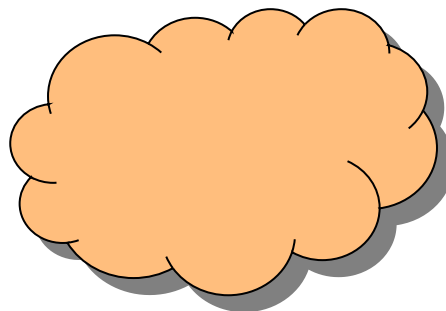
Kuvittele että olet lempipaikassasi. Mieti rauhassa, kunnes mielesi vie sinut juuri sinne missä haluat olla.

Näet siellä ihmisen, joka on sinulle tärkeä ja rakas. Hän voi olla paras ystäväsi, siskosi, veljesi, äitisi, isäsi tai kuka muu tahansa kenen seurassa sinulla on hyvä ja turvallinen olla.

Ota tätä ihmistä kädestä kiinni ja lähtekää yhdessä kävelylle lempipaikassasi. Mieti mielessäsi mitä näette siellä.

Voit avata silmäsi kun tunnet rauhoittuneesi.

kuva: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>



Kuvat:

ClipArt

Mielikuvarentoutus kesäisestä päivästä

”Käy selällesi lepäämään joko lattialle tai jollekin muulle pehmeälle alustalle. Huolehdi, että sinulla on turvallinen olo eikä mikään häiritse sinua. Voit pitää silmät auki tai sulkea ne kevyesti, juuri kuten sinusta parhaalta tuntuu.

Kuvittele, että olet lepäämässä pehmeällä nurmikolla kauniina kesäisenä päivänä. Anna auringon lämmittää suloisesti koko kehoasi. Sinulla on juuri sopiva olo. Ei liian kuuma. Ei liian kylmä.

Tunne tuulen kevyt kosketus kasvoillasi ja kuuntele kuinka linnut laulavat ympärilläsi. Ehkä kuulet, jos olet oikein tarkkana, myös tuulen huminan puissa. Kuuntele mitä muita ääniä erotat.

Ilmassa leijuu vastaleikatun ruohon tuoksu ja välillä tuuli tuo tullessaan lähellä kasvavien kukkien makeaa tuoksua. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo. Voit antaa kehosi painautua rennosti alustaa vasten.

Kun katsot ylös taivaalle, näet pienten pilvenhattaroiden liikkuvan rauhallisesti sinisellä taivaalla. Kun katselet niitä tarkkaan, voit nähdä, kuinka ne muuttavat hiljalleen väriään ja muotoaan. Jotkin pienet pilvet voivat kadota joskus kokonaan. Näet linnun lentävän korkealla taivaan poikki. Voit seurata hetken aikaa linnun lentoa, kuinka se syöksähtelee ylös ja alas sinistä taivasta vasten.

Vedä syvään henkeä jja tunne kuinka raikas kesäilma virtaa aina vatsaan saakka. Se virkistää sinua ja antaa voimia tulevaa päivää varten. Herättele myös jäsenesi venyttellen niitä aina varpaista sormenpäihin saakka. Avaa silmäsi, jos ne ovat olleet suljettuina, ja katso ympärillesi. Olet valmis jatkamaan arjen askareita.” (Tompuri 2016,102).

Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoituksia

Tunne- ja tietoisuustaitojen harjoituksissa keskeistä on suunnata tarkkaavuus olemassa olevaan hetkeen, aistimuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin. Lapsille suunnattu materiaali sisältää erilaisia tarkkaavuuteen liittyviä harjoituksia, joissa huomio kiinnitetään eri aistimuksiin tai hengitykseen. Samalla niissä tutustutaan siihen, miten mieli toimii erityisesti haastavissa tilanteissa. (Tompuri 2016, 81.)

”Helppo harjoitus on hengitys ja voimasanat. Harjoittelun myötä voidaan opetella tunnistamaan ajatuksia ja puhua siitä, että kaikki ajatukset eivät ole totta. Voidaan etsiä voima-ajatuksia tai voimasanoja, joilla hengitykseen yhdistettynä voi rauhoittaa omaa mieltä. ”Minä osaan,” ”Minä selviän,” ja ”Pystyn kyllä” ovat esimerkkejä voimasanoista. Isompi lapsi ja aikuinen voi opetella myös hengittämään ja toistamaan ”Päästän irti” lausetta, jos jokin asia jää kuormittamaan mieltä.”

<https://neuvokasperhe.fi/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle/>



Tunnetietoisuus ja mindfulness-äsenne

KIITOLLISUUS

Tämän harjoituksen voi tehdä esimerkiksi Rusinasta keitetyksi spagetiksi -harjoituksen tai seuraavan Positiivisuus-tehtävän yhteydessä tai omana harjoituksenaan. Harjoituksen voi tehdä myös päivän päätteeksi, esimerkiksi nukkumaan mennessä.

Ohjaa näin ja tee itse mukana:

- 1 Hengitä hetki vatsahengitystä ja laita silmät kiinni.
- 2 Anna tulla mieleen, missä tilanteessa olet tuntenut kiitollisuutta tai mistä asiasta voit tänään tuntea kiitollisuutta.
- 3 Kun olet hetken aikaa miettinyt tilannetta, voit vetää muutaman kerran syvään henkeä ja avata silmäsi.
- 4 Kerro, mistä olit kiitollinen.

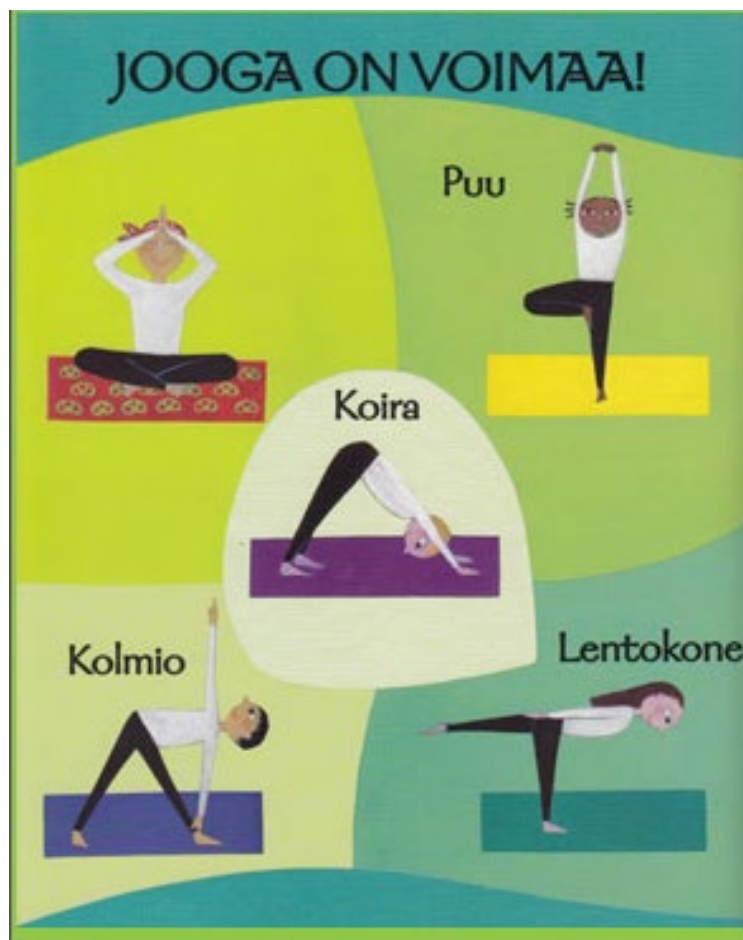
POSITIIVISUUS

Ohjaa näin ja tee itse mukana:

- 1 Keskity hetkeksi vatsahengitykseen.
- 2 Laita silmät kiinni ja käsi sydämelle.
- 3 Ota mielessäsi tai oikeasti kasvoillesi hymy. Anna hymyn levitä sydämeesi.
- 4 Tunne, kuinka hymy tekee hyvää sydämen ja koko rinnan alueella.
- 5 Lähde viemään hymyä nyt koko kehoon: kasvoihin ja päähän, käsiin, selkään ja vatsaan sekä jalkoihin. Anna koko kehon hymyillä.
- 6 Anna hymyn voimistua. Anna sen tehdä sinulle hyvää.
- 7 Hengitä vielä muutaman kerran syvään. Sen jälkeen voit avata silmät ja päättää harjoituksen.

Jooga

Joogan avulla voi ilmaista itseään ja juuri siitä syystä se vetoaa lapsiin. Joogasta on paljon hyötyä. Se tuo vahvuutta ja terveyttä ruumiille ja sen lisäksi sen avulla saa rauhallisen ja hyvän mielen. Joogassa harjoitellaan vastakkaisten voimien saattamista harmonisesti yhteen: keho ja mieli, aivot ja sydän, psyyke ja muisti, hengitys ja tunteukset, tahto ja antaumus, yksilö ja maailmankaikkeus, aktiivisuus ja passiivisuus. (Pajalunga 2019, 2.)



(Kuva: http://www.pienikarhu.fi/isa_on_rinkeli.html)



kuva. <https://www.babysits.fi/yhteis%C3%B6n-voimavarat/1393/6-jooga-asentoa-lapsille/>

Alaspäin katsova koira 🐕: Konttausasento suoristetuilla käsillä ja jaloilla, tämä harjoitus on täydellinen asento venyttelemään selkärankaa;

Puu 🌳: Pidä kädet ylhäällä, nosta toinen jalka ja taivuta polvi yrittäen pitää tasapaino

Kobra 🐍: Aloita makaamalla kasvot lattiaa vasten, jalat ojennettuina, aseta sitten kädet hartioiden alle ja paina varpaat alaspäin. Tämä asento ratkaisee selkärangan väärät asento.

Lehmän kasvot 🐮: Ristimällä jalat ja yhdistämällä kädet selän takana, rintakehä avautuu ja nilkat, lantio, reidet ja hartiat venyvät.

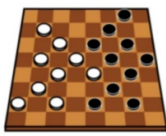
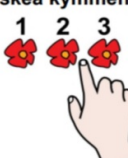
Jousi 🏹: Vartalo alaspäin tartu nilkkoihisi ja taivuta polviasi, nosta sitten hitaasti maasta pitäen jalat pois päin päästäsi. Tämä asento stimuloi vatsan elimiä ja vähentää stressiä.

Kuolleen miehen asento 🛌: Makaa vartalon etupuoli alaspäin, siirry täydellisen rentoutumisen tilaan kehossa ja mielessä. Se voi kuulostaa helpolta, mutta se vaatii erittäin hyvää keskittymistä!

<https://www.babysits.fi/yhteis%C3%B6n-voimavarat/1393/6-jooga-asentoa-lapsille/>

Muita keinoja

- itsesäätelytaulu, tunnelämpömittari,
- huilinurkka, liikennevalot

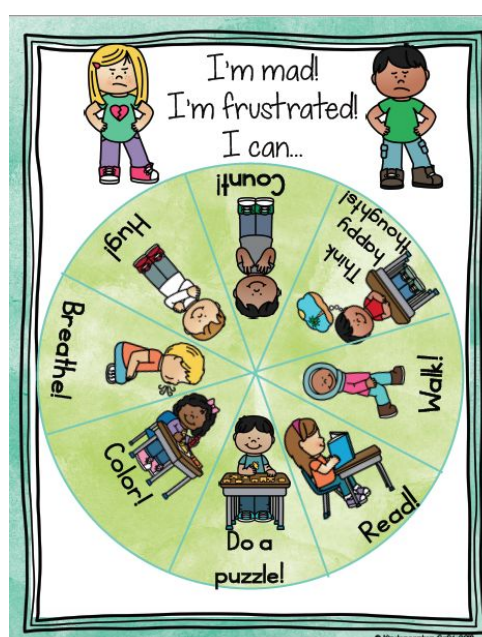
OLEN VIHAINEN! 	Rentoutua 	Jutella jonkun kanssa 	Olen jo rauhoittunut, mutta minua harmittaa vielä 
MITEN VOIN RAUHOITTUA? 	Hengittää syvään 	Lukea kirjaa 	Tietokone 
	Pelin pelaaminen 	Laskea kymmeneen 	Olen taas iloinen 

kuva:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/olen-vihainen-miten-voin-rauhoittua/>



<https://fi.pinterest.com/pin/20618110777601083/>



kuva:

kuva: <https://fi.pinterest.com/pin/649996158694264391/>



Punainen: Punaisella alueella lapsi ei pysty hallitsemaan tai suunnittelemaan omaa käytöstään, ajattelemaan järkevästi, ratkaisemaan ongelmia tai ottamaan vastaan aikuisen puhetta. Taistele tai pakene- toimintamalli aktivoituu: lapsi toimii aggressiivisesti, lamaantuu tai vetäytyy tilanteesta. Lapsi saattaa toimia tavalla, joka jälkeenpäin kaduttaa. Lapsi tarvitsee aikuisen apua pystyäkseen pysäyttämään tilanteen ja rauhoittuakseen.

Keltainen: Tunne alkaa olla niin voimakas, että omaa toimintaa on vaikea hallita. Ajattelu on mustavalkoista ja kielteistä. Lapsi tarvitsee aikuisen apua pystyäkseen rauhoittumaan.

Tunne on selkeä, mutta järkevä ja joustava ajatteleva onnistuu ja toiminta on omassa hallinnassa

Tunne on lievä ja saattaa mennä itsestään ohitai lientyä aikuisen kevyellä tuella.

Vihreä: Olo on rento, rauhallinen ja turvallinen.

(Pöyhönen & Livingston 2019, 38-39.)

Huilinurkka on paikka, jonne voi mennä rauhoittumaan, hiljentymään tai lepäämään. Huilinurkkaan voi mennä myös, jos lapsi kokee olonsa hermostuneeksi, stressaantuneeksi tai hänen on vaikea säädellä tunteitaan. Huilinurkassa olisi hyvä olla riittävästi tilaa myös makoiluun. Sinne voi kerätä pehmoleluja, tynyjä, torkkupeittoja sekä kauniita kuvia ja julisteita. Myös rauhallisen musiikin tai luonnonäänen kuunteleminen kuulokkeilla olisi hyvä mahdollistaa. (Leskisenoja 2019, 103.)



KuVilla

31 min •

...

Liikennevaloja hyödynnetään käyttäytymisen säätelyssä. Käyttäytymisen säätelyyn usein liittyy sellainen ongelma, että toistuvasti puututaan ilmiäsuun, eikä varsinaisesti ohjata ja opasteta lasta toimimaan oikein.

KuVillan liikennevalot tekevät käyttäytymistä näkyväksi KuVilla. Tarkoituksena on että liikennevalot voivat olla seinällä muistuttamassa käyttäytymisestä. Liikennevaloja kannattaa muokata kulloisenkin lapsiryhmän mukaan. Tarkoituksena käyttäytymisen näkyväksi tekemisessä on aito onnistuminen ja itsesäätelyn taitojen vahvistaminen, eli toivottu vihreä käyttäytyminen.

<https://www.kuvilla.com/2020/10/kuvilla-ja-liikennevalot.html>

LIIKENNEVALOT

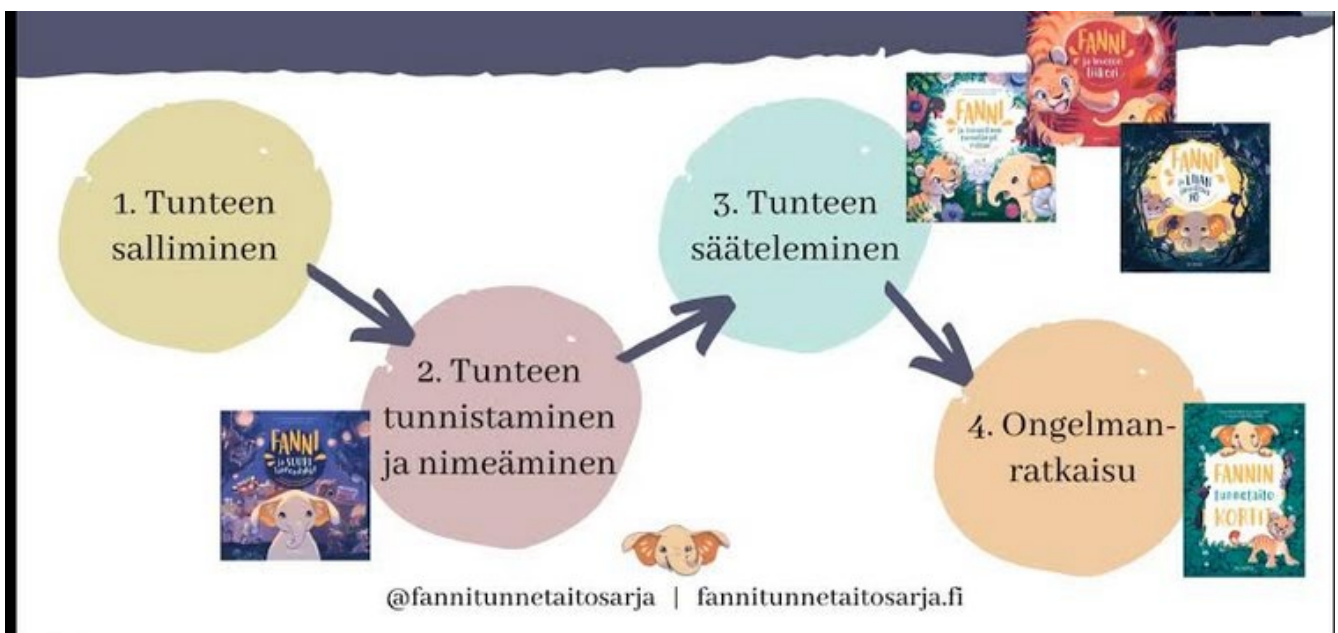


papunet.net Sergio Palso , Kuvsko, Elina Varninen, muokkaus KuVilla

Kirjavinkkejä ja linkkejä

Tässä vinkiksi Fanni- tunnetaitosarja, josta on saatavilla tunnekasvatukseen sopivaa materiaalia. Kirjoissa on sadun lisäksi tietoa tunnetaidoista aikuiselle sekä tehtäviä lasten kanssa tehtäväksi. Tunnetaitokortit auttavat lasta toimimaan kaikenlaisten tunteiden kanssa - oli kyse sitten hykertelevästä ilosta tai karvaasta pettymyksestä. Korteissa on lukuisia tunnetaitoja syventäviä tehtäviä sekä ideoita lapsen kanssa kahdestaan tai lapsiryhmässä toteutettavaksi.

Sarjan tekijät Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston ovat lasten kehitykseen ja vanhemmuuden tukemiseen erikoistuneita psykologeja. Korttien ilmeikkäin kuvituksen on tehnyt Linnea Bellamine. (Pöyhönen & Livingston 2020.)



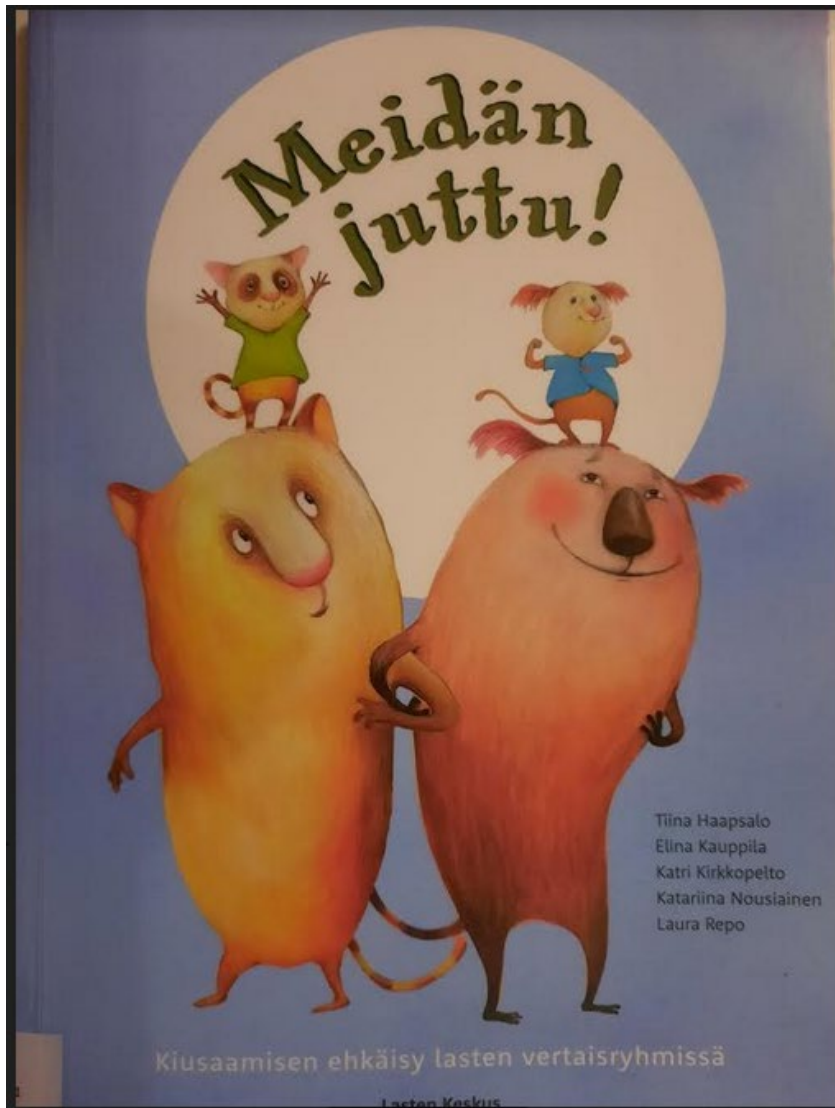
(Kuva: Pöyhönen & Livingston 2020.)



(Kuva: <https://www.familyboost.fi/fanni-tunnetaitosarja/>)



(Kuva: <https://www.hurlumhei.fi/fanni-kirjat-ja-kortit/>)



Meidän juttu! Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä- kirjasta löytyy rauhoittumis- ja läsnäolotaitojen harjoituksia kotiväelle. Kirjassa on 14 viikon ajan joka viikolle oma harjoitus vanhemmille sekä lapsen ja vanhemman yhteinen harjoitus

VIKKO 5

Läsnäolo- ja rauhoittumistaitojen harjoitus vanhemmille.

Harjoituksella opetellaan erittelemään omia tunteita ja tarpeita ja

erottamaan ne toisen tunteista ja tarpeista. Lue ohje kokonaan etukäteen tai tee harjoitus paloina siten, että vuoroin suljet silmät ja tunnustelet harjoitusta ja vuoroin luet seuraavat ohjeet.

Sulje silmäsi. Palauta mieleesi jokin haastava tilanne viimeisen viikon ajalta. Tilanne voi liittyä esimerkiksi siirtymään, pukeutumiseen, hampaiden pesuun, ruokailutilanteeseen tai eron hetkeen. Huomaa, keitä tilanteessa oli paikalla, missä olitte ja mitä tapahtui. Tunnustele nyt, mitä tunteita huomaat itsessäsi tuossa tilanteessa. Voi olla, että huomaat päällekkäisiä ja keskenään ristiriitaisiakin tunteita. Pystytkö tavoittamaan tarpeita tunteiden taustalla? Minkä takia ajauduit tunnekuuhuun? Yritä suhtautua myötätuntoisen lempeästi itseesi mennessä tilanteessa.

Siirrä sitten huomio henkilöön, jonka kanssa olit tuossa haastavassa tilanteessa. Mitä tunteita huomaat hänen mahdollisesti kokevan? Osaatko kuvitella hänen tarpeitaan tunnekuuhun taustalla? Yritä suhtautua myötätuntoisesti myös hänen tunnekuuhunsa. mitä opit harjoituksesta? Miten toimisit toisin vastaavassa tilanteessa?

Vanhemman ja lapsen yhteinen harjoitus

Harjoituksella opetellaan käyttämään hengitystä mielikuva-apuvälineenä.

Kerro ensin lapselle, että olet kiinnostunut hänen kokemuksestaan harjoituksen jälkeen. Käykää makaamaan selinmakuulle lattialle tai sängylle rauhalliseen paikkaan jalkapohjat vastakkain: vanhemman jalat kiinni lapsen jaloissa. Voitte sulkea kumpikin silmänne ja aistia omaa kehoa lattiaa vasten. Voitte ottaa yhdessä muutaman syvemmän sisään- ja uloshengityksen, jos se tuntuu luontevalta. Sitten kumpikin voi aistia omaa hengitystään hengittäen nenän kautta ihan normaalisti sisään ja ulos. Millainen oma hengitys on juuri nyt? Hetken kuluttua voitte alkaa kumpikin kuvitella hengittävänne koko kehon joka kolkkaan pääläelä sormenpäihin ja varpaisiin asti. Sitten voitte hengitellä niin, että hengittätekin mielikuvassa omien jalkapohjien läpi vielä toisen kehoon. Hengittäte siis sisään niin kuin sisäänhengitys alkaisi pääläelä ja uloshengitys puhaltaisi jalkapohjien läpi toiseen ihmiseen. Jutelkaa sitten harjoituksesta – mitä huomasitte hengityksestä? Millainen olo on nyt?

(Haapsalo ym. 2020, 86.)

Linkkivinkkejä

- * viitottu rakkaus- sivusto <https://viitotturakkaus.fi/> (mm. lasten mindfulness-kortit)
- * tutustutaan tunteisiin – tunnepeli <https://www.oppijailo.fi/tunnepeli/>
- * feelies kuvamateriaali <https://www.feelies.fi/>
- * värinautit- sivusto <https://www.varinautit.fi/>
- * mahti- tunnekortit <https://www.tukiliitto.fi/>
- * mieli- sivusto <https://mieli.fi/fi> (mm. tunnerobotti, tunnepilvet sanoilla ja kuvilla, eläinlasten elämä-pöytäteatteri, tunnekortit varhaiskasvatukseen, kaveritaitokortit)
- * harjoituksia <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-lapsille/>
- * mindfulnessia <https://neuvokasperhe.fi/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle/>
- * mindfulnessia <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi-hyvin/perhe/vilkkaan-lapsen-aiti-testasi-nelja-helppoa-mindfulness-harjoitusta-koko>
- * joogaa <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-kotona/elainjooga/>
- * joogaa <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/taran-tarina-%E2%80%93-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen>

Kirjavinkkejä

- * Holmberg, Tiina: **Ville Vilkastuksen tunneseikkailu** (tunnetarina pienen gorillan päivästä, hajonneesta perheestä sekä siitä, mitä tunteet saavat aikaan kehossa)
- * Markkanen, Sari: **Tipsun temppukirja – Mindfulnessia ja myötätuntoa kasvatustyöhön**
- * McDonald, Avril: **Jukka Hukka ja taikakuppi: Kiitollisuuden harjoittelu; Katri Katin venyttelyhetki**
- * Pajalunga, Lorena: **Joogaleikki**
- * Pajalunga, Lorena: **Hyvän yön jooga- rauhoittavia liikkeitä lapsille.**
- * Seege, Viviann: **Lasten joogakirja lentävä matto: satukija & leikkisiä joogaharjoituksia**
- * Sjöblom, Kirsi: **Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat: mindfulness- satuja ja –harjoituksia**
- * Kiuru, Paula & Tiilikainen Karoliina: **Satujoogaa joogaharjoituksia ja tarinoita lapsille**
- * Kuusela, Anne- Maria: **Pomppu Bansku ylikierroksilla** (itsehillintä, konfliktin sanallinen ratkaisu, pettymyksistä toipuminen)

Muita vinkkejä

- * Fanni- materiaali
- * Molli- materiaali
- * Piki- materiaali
- * Jukka Hukka- materiaali
- * Ympyräiset- sarja
- * askeleittain- materiaali
- * Musa tuntuu! – musiikillinen tunne- ja vuorovaikutusleikki
- * Tassun toimintakortit
- * Mälkiäinen, Veli-Pekka: CD Rentotutusharjoituksia lapsille : lyhyitä ohjattuja harjoituksia , rauhoittumiseen, nukahtamiseen ja keskittymiskyvyn vahvistamiseen.
- * Huttunen, Pirjo: CD ihan omassa rauhassa: Rauhoittumistarinoita lapsille.

LÄHTEET

Haapsalo, T., Kauppila, E., Kirkkopelto, K., Nousiainen, K., Repo, L., 2020. Meidän juttu! Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä. Tallinna: Lasten keskus.

Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Tietoa ja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatuksessa. Folkhälsan.

Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä. Keuruu: PS-kustannus

Pajalunga, L. 2019. Hyvän yön jooga- rauhoittavia liikkeitä lapsille. Otava.

Pöyhönen, J. & Livingston., H. 27.8.2020. Fanni- tunnetaitotuokio kasvattajille. [webinaari]. Youtube: Kumma-kustannus. [Viitattu 28.8.2020]. Saatavana: Oli katsottavissa verkossa 30.9.2020 saakka.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Keuruu: Kumma- kustannus.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Keuruu: PS-kustannus.

Tommola, A., & Häkkinen, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise -apua lapsen stressitilanteisiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. Juva: Bookwell oy.

Kuvat <https://pixabay.com/fi/> ellei kuvan yhteydessä ole toisin mainittu.